

下田公民館だより

こもれび

令和7年6月1日号

No.241

令和7年6月1日発行

三条市下田公民館

〒955-0151

三条市荻堀 1144 番地 1

TEL 46-5911

FAX 46-5060

E-mail shitadac@city.sanjo.niigata.jp

公式 LINE

こちら→



参加者募集

もろはし大学

シニア向けのシリーズ教室
です。月に1度みなさんと仲良く
活動しませんか。

No.	開催日時	内容	講師等
1	6月26日(木) 13:30~15:00	～開講式～ フレイル予防のおはなし	地域包括支援センター 下田職員
2	7月24日(木) 13:30~15:00	体の歪みを整え、ゆる～い体操をします! 姿勢改善	健康運動実践指導者 葛綿 明美さん
3	8月28日(木) 13:30~15:30	簡単で楽しいモノづくり ハスの葉と花づくり※作品は下田文化祭に展示	手芸作家 飛岡 佐江子さん
4	9月25日(木) 13:30~15:00	体幹を鍛え、転倒防止に役立つ! はじめての太極拳	日本太極拳連盟指導員 鈴木 民代さん
5	10月23日(木) 9:15~15:30	市外研修 バスに乗って出かけましょう!	公民館職員引率
6	11月27日(木) 13:30~15:30	～閉講式～ 【公開講座】下田の歴史講演会	(株)つばめいと 齋藤 優介さん

ところ：下田公民館 多目的ホール（5 講は出雲崎町）

対象：下田地区の 60 歳以上（定員に満たない場合は地区外も可）

受講料：無料（材料費等実費）

定員：15 人（応募多数の場合は抽選）

申込み：6月2日(月)から 13日(金)まで下田公民館へ



～市民ゼミ～

お早めにお申し込みください

初心者のためのフラダンス

6月6日・20日・7月4日・18日 <全4回>

いずれも金曜日 10:00~11:00

- 会場：下田公民館 多目的ホール
- 講師：フラスタジオラウレア 小出 奈穂さん
- 対象：三条市民（定員に満たない場合は市外も可）
- 定員：10 人(応募多数の場合は抽選)
- 受講料：無料
- 申込み：6月5日(木)までに下田公民館へ



初心者対象です。姿勢矯正や体のバランスを整える効果が期待できます。
フラダンスに親しみ、ハワイアンソングで癒やしの効果大!

スマホ活用塾



●● 6月25日(水) 9:30~11:30 ●●

ところ：下田公民館 会議室
 講師：PCサポート ReNET 関川 慶太さん
 対象：スマホ初心者の方
 持ち物：ご自分のスマートフォン、筆記用具
 定員：4人(申込み多数の場合は抽選)

お申込みは6月11日(水)まで下田公民館へ

スマホの便利な機能を学びませんか？
 ご自身がわからないことを講師が
 やさしく教えます！

下田のあゆみ【懐かしの写真募集】

今年は3市町村が合併してから20周年を迎えます。合併20周年を記念して、合併以前に撮影した旧下田村の風景・行事等の写真を募集します。ご提供いただいた写真は、11月開催の「下田文化祭」で展示する予定です。皆さまの懐かしい思い出写真や貴重なお宝写真をぜひお持ち下さい！

詳しくは、下田公民館にある募集要項または、下田公民館までお問い合わせください。



◆図書館下田分館 新着本紹介



題名	著者	出版社	題名	著者	出版社
なりきりトマト	河本 徹朗	大日本図書	戸郷勇樹と五人の災難	安芸 那須	エネルギーフォーラム
大相撲中継アナしか語れない土俵の魅力と秘話	藤井 康生	東京ニュース通信社	暮らし上手さんが教える、ちょうどい整理整頓		宝島社
にっぽんのクマ	山崎 晃司	カンゼン	猫にご用心	ウィリアム・ボールドウィン	日本印刷・メディア事業部
はじめてでも必ずできる飾り結び	永井 亜季乃	世界文化社	帰宅後30分で完成! 爆速夜ごはん。	Hana	ナツメ社
天才たちの秘密のゲーム「忘れ物」を隠し通せ!	わこり	PHP 研究所	ひたひたまで注いでコトコト煮詰めた話	山本 ゆり	扶桑社

★図書館下田分館 6月の特集本★

一般「それぞれが活躍する社会」年齢性別時代、様々な制約にとらわれず活躍する社会を目指すための本を集めました。
 児童「かぞくの本」6/15は父の日。いつも頑張るお父さんともいっしょにおはなしを楽しもう。



~6月の教室・講座予定~



日	曜	内 容	日	曜	内 容
4	水	初心者小筆書道教室 開講式 14:00~	19	木	女性セミナー②「寄せ植え体験」9:00~
6	金	市民ゼミ「初心者のためのフラダンス①」10:00~	20	金	市民ゼミ「初心者のためのフラダンス②」10:00~
10	火	きっかけの1歩「やさしい体操」(新屋)10:00~	25	水	生活講座「スマホ活用塾」 9:30~
13	金	太極拳入門教室 10:00~	26	木	もろはし大学開講式「フレイル予防」13:30~
18	水	初心者小筆書道教室 14:00~	27	金	3B 体操入門教室 10:00~