

下田公民館だより

こもれび

令和7年7月1日号

No.242

令和7年7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→



男の料理教室

男性パンづくり講座

●● 7月29日(火) 10:00~13:00 ●●

■ところ：下田保健センター 調理実習室

■講師：料理愛好家 青山 珠江さん

■対象者：下田地区の成人男性

■受講料：1,000 円（材料費）

■定員：10 人（応募多数の場合は抽選）

■申込み：7月2日(水)~22日(火)までに下田公民館へ

スープも作り、
みなさんと会食
します



おうちで男性でも作れる「手ごねパンづくり」です。

手作りだからこそ味わえるしっとり、ふわふわ食感！パンづくりが楽しくなるコツを学びましょう！



市民セミ

カラダとココロほぐしヨガ

参加
無料

<全3回>

回	日 時	内 容
1	8月 3日(日)	ヨガの歴史と効果 & ヨガの実践
2	8月10日(日)	暮らしの中のヨガ
3	8月31日(日)	ココロを軽くするちょこっとヨガ哲学

◆ところ：下田公民館 多目的ホール

◆講師：ヨガインストラクター 広川 史子さん

◆対象者：どなたでも

◆定員：15人(申込み多数の場合は抽選)

◆申込み：7月2日(水)から23日(水)までに下田公民館へ

開催時間：いずれも 14:00~15:30



自立神経を整え、姿勢改善&代謝アップが期待できるヨガ。
カラダをほぐし、内臓の活性化、自然治癒力を高めるなどカラダに
良いことがいっぱい！運動が苦手な方もぜひどうぞ！

きっず体験講座

松ぼっくりの3兄弟づくり

7月30日(水) 9:30~11:30

- ところ：下田公民館 多目的ホール
- 講 師：手芸作家 飛岡 佐江子さん
- 対象者：下田地区の小学生
- 受講料：600円(材料費)
- 定 員：10人(応募多数の場合は抽選)
- 申込み：7月2日(水)~16日(水)まで

作品
見本



松ぼっくりを使って
可愛い3兄弟人形を
作ります。

夏休みきっずクッキング 楽しく作ろう！

給食アレンジレシピ

8月6日(水) 9:30~13:00

- ところ：下田保健センター 調理実習室
- 講 師：給食担当栄養士
- 対象者：下田地区の小学生
- 受講料：800円(材料費)
- 定 員：16人(応募多数の場合は抽選)
- 申込み：7月2日(水)~25日(金)まで

- ・なつやさいのキーマカレー
- ・りっちゃんの元気サラダ
- ・ひんやりデザート

いつものおいしい給食をアレンジして
おいしく仕上げましょう！

学習室開放します

夏休みの宿題などに最適な
会議室を無料で開放します！
ぜひご利用ください。

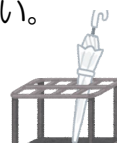
時間：9:00~22:00

場所：2階 会議室



お忘れ物ありませんか

- 傘・ジャンバーなどのお忘れ物を預かっていま
す。お心当たりの方はお申し出ください。
- お申し出のないものにつきましては、
7月末日で処分させていただきます。
- ご了承ください。



❀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
どろぼうねことピヨピヨ	かのう かりん	文芸社	花粉はつらいよ	岩井 圭也	亜紀書房
楽しく学べる浮世絵図鑑	かみゆ歴史編集部	朝日新聞出版	やなせたかし先生のしっぽ	越尾 正子	小学館
作家とおやつ	平凡社編集部	平凡社	つんこんぱっ	こぺんなな	福音館書店
3分間ミステリー	黒 史郎	ポプラ社	カフネ	阿部 暁子	講談社
キャンプ大全ー決定版ー	ソトレシピ	新星出版社	「息苦しい」を自分で治す本	小塚 高文	自由国民社



★図書館下田分館 7月の特集本★

一般「レッツアウトドア」この夏アウトドアに挑戦したい方へのヒントを紹介します。

児童「夏の本+自由研究、課題図書」夏をたのしむ本や、自由研究に役立つ本を集めました。



~7月の教室・講座予定~

日	曜	内 容	日	曜	内 容
2	水	初心者小筆書道教室 14:00~	17	木	きっかけの1歩「出張した映画館」(下大浦) 10:30~
4	金	市民ゼミ「初心者のためのフラダンス③」 10:00~	18	金	市民ゼミ「初心者のためのフラダンス④」 10:00~
11	金	太極拳入門教室 10:00~	24	木	もろはし大学②「姿勢改善」 13:30~
16	水	きっかけの1歩「出張した映画館」(鹿峠) 10:00~	25	金	3B体操入門教室 10:00~
16	水	初心者小筆書道教室 14:00~	29	火	男性パンづくり講座 10:00~
17	木	女性セミナー③「スパイスカレーづくり」 9:30~	30	水	子どもものづくり講座 9:30~

