

下田公民館だより

# こもれび

令和7年8月1日号

No.243

令和7年8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](mailto:shitadac@city.sanjo.niigata.jp)

公式LINE

こちら→



## 市民ゼミ 健康寿命延伸をめざす健康マジック

回	とき	内容
1	8月19日(火)	健康寿命と平均寿命～健康マジック①【ロープマジック】～
2	8月26日(火)	認知症予防と頭の体操～健康マジック②【予言マジック】～
3	9月 2日(火)	マジックの特性と社会参加～健康マジック③【コインマジック】～
4	9月 9日(火)	まとめのマジック～健康マジック④【錯覚マジック】～

- ところ：下田公民館 多目的ホール
- 対象者：どなたでも
- 講師：マジックセミナー講師 登石 弘淑さん
- 受講料：無料
- 定員：10人(応募多数の場合は抽選)

開催時間：いずれも 10:00～11:30



健康で幸せに生きる「体の健康」と「心の健康」をめざして「健康マジック」に参加しませんか。みなさんの「健幸」をお手伝いします。

※申込みは8月15日(金)まで

## 市民ゼミ 手編み～かぎ針編み～講座

回	とき	内容
1	9月 4日(木)	編み図、記号説明・編み方指導
2・3	9月11日(木)・18日(木)	編み方指導
4	9月25日(木)	まとめ・仕上げ

- ところ：下田公民館 会議室
- 対象者：多少かぎ針編みの経験がある方
- 講師：日本手芸普及協会編物師範 佐野 順子さん
- 受講料：2,000円(材料費)
- 定員：10人(応募多数の場合は抽選)

開催時間：いずれも 10:00～11:30



これからの寒い冬に備えてリバーシブル帽を作ります。出来上がった作品は下田文化祭に出品します。

※申込みは8月18日(月)まで

# 脳トシ！健康マージャン教室～超初心者編

回	と き	内 容
1	9月 7日(日)	マージャンってどんなゲーム？～初歩的な知識の習得～
2	9月21日(日)	アがるための2つの約束～基本4役フリテンについて～
3	10月 5日(日)	いろいろな役～準基本7役について～

- ところ：下田公民館・多目的ホール
- 対象者：どなたでも
- 講 師：NPO 法人雀新会 宮川 美和子さん
- 受講料：500円（テキスト代）
- 定 員：20人(応募多数の場合は抽選)

開催時間：いずれも9:30～11:30



【超初心者編】の開催です！脳トシにも効果的な健康マージャンを学んでみませんか。参加者同士の交流や親睦を深める機会にもなりますよ！

※申込みは8月25日(月)まで

## 学習室無料開放 しています！

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



## ＊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
そんな部屋、ありますか！？	秋川 滝美	講談社	はっけん！カナヘビ	竹中 踐	緑書房
せみのみんちゃんうまれたよ！	たけがみ たえ	童心社	南町番外同心7若様危うし	牧 秀彦	二見書房
死を笑う-落語ととむらい-	高橋 繁行	創元社	地図でスッと頭に入る地経学	蔭山 克秀	旺文社
うんちで虫のなぞを探る	盛口 満	少年写真新聞社	桜待つ、あの本屋で	浅倉 卓弥	ハーバーコリンズ・ジャパン
残念な食卓	岩村 暢子	中央公論新社	アザラシBOOK	木村 悦子	グラフィック社

### ★図書館下田分館 8月の特集本★

一般「ひんや〜り楽しく過ごす」暑い夏を快適に過ごすヒントを紹介します。  
児童「夏の本+自由研究、課題図書」7月に続き、夏をたのしむ本や自由研究に役立つ本を集めました。



## ～8月の教室・講座予定～

日	曜	内 容	日	曜	内 容
3	日	市民ゼミ：「カラダとココロほぐしヨガ①」14:00～	20	水	初心者小筆書道教室 14:00～
6	水	初心者小筆書道教室 14:00～	21	木	女性セミナー④「ボールペン字講座」9:30～
6	水	きっずクッキング「給食アレンジレシピ」10:00～	22	金	きっかけの1歩「出張！ただ映画館」(濁沢)10:00～
8	金	太極拳入門教室 10:00～	22	金	3B 体操入門教室 10:00～
10	日	市民ゼミ「カラダとココロほぐしヨガ②」14:00～	26	火	市民ゼミ「健康寿命をめざす簡単マジック②」10:00～
19	火	市民ゼミ「健康寿命をめざす簡単マジック①」10:00～	28	木	もろはし大学③「楽しいモノづくり」13:30～
20	水	きっかけの1歩「健康体操」(大谷地)10:00～	31	日	市民ゼミ：「カラダとココロほぐしヨガ③」14:00～

|

||

|

|