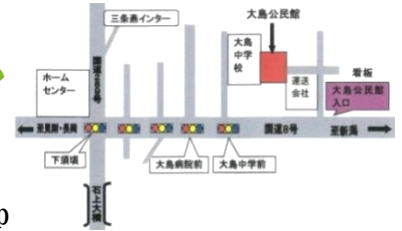


# おおじま公民館だより



三条市大島公民館 〒955-0094 三条市大島5002番地  
TEL 33-0097 FAX 33-0197 メール ohjamac@city.sanjo.niigata.jp

## 今日からはじめる！健康講座

# 「コンディショニング」～心と体がよろこぶ！がんばらない運動～

誰でも簡単にできる身体に負担のかからないストレッチや体操を行い、姿勢を整えて健康になりましょう。お気軽に御参加ください。

- 期 日 **7月13日(火)・27日(火)・8月10日(火)** 【全3回】
- 時 間 13:30～15:00
- 会 場 大島公民館 大集会室
- 講 師 健康運動指導士・一般社団法人コンディショニング協会認定  
コンディショニングトレーナー 藤口 理恵子さん
- 対 象 者 大島・須頃地区の成人（定員に満たない場合は地区外も可）
- 定 員 12人（応募多数の場合は抽選）
- 受 講 料 無料
- 持 ち 物 ①ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル可）②バスタオル1枚  
③厚手のフェイスタオル1枚  
※ヨガマットをお持ちでない方は、バスタオルを2枚お持ちください。  
④水分補給用飲み物 ⑤汗拭きタオル
- 申 込 み 6月2日(水)～16日(水)の間に大島公民館へ
- 主 催 大島公民館



## きっかけの1歩 「フライパンでちぎりパン」

フライパンで簡単に作れるパンの作り方を覚えて、日常生活に役立ててみませんか？

- 期 日 ① **6月26日(土)** ② **7月10日(土)**
- 時 間 9:30～正午
- 会 場 大島公民館 料理実習室・講義室
- 講 師 須頃分館協力員・料理愛好者 石附 ヒロ子さん
- 対 象 者 市内在住の成人
- 定 員 各回6人（応募多数の場合は抽選）
- 受 講 料 無料
- 申 込 み 6月2日(水)から14日(月)までに  
①と②のどちらかを選んで大島公民館へ
- 主 催 大島公民館



### ～公民館だより折込配布終了のお知らせ～

これまで広報さんじょうと併せて配布していた「おおじま公民館だより」は、8月をもって折込配布を終了し、9月号からは各施設の設置のみとなりました。お気軽にお立ち寄りください。

【設置施設】…大島公民館、須頃分館、三条市内各公民館、セカンドライフ応援ステーション、かんきょう庵

随時参加者募集中!

# 手編み入門教室

■期 日：第2・第4水曜日

■時 間：13:30~15:00

■受講料：月額 1,000 円（材料費別）

興味のある方はぜひご参加ください。



## 子どもの遊び場



平日の放課後、大島公民館の空部屋を「子どもの遊び場」として開放します。

卓球、将棋、オセロができます。ルールを守って、みんなで楽しく遊びましょう。  
※卓球のラケットと球は持ってきてください。

時間：15:00~17:00 対象：小学生

### 予告



きっかけの1歩

## みんなでラジオ体操

健康維持のために毎日続けませんか。  
月末には参加者同士の交流の場もあります。

■日 時 7月1日(木)~10月29日(金)

平日の毎日 9:00~9:15

■会 場 大島公民館

■参加費 無料

■申込み 不要 直接会場へお越しください。

■主 催 大島公民館

### イベントのお知らせ

先着25人  
入場無料

## 三条フォーク村公民館出張ライブ

今年も、三条市内の公民館で小さなライブを計画しました。感染対策に充分気をつけて開催しています。ぜひお楽しみください。

【日 時】 6月13日(日)

13:00~15:00

(開場 12:30)

【会 場】 大島公民館 大集会室

【出 演】 高橋兄弟(兄)/長井剛/

学(たくろうバンド ベース)

【問合せ】 電話 090-5510-5195 (田辺)

【主 催】 三条フォーク村



## おおじまフリー卓球

毎月開催しています。

■日 程 6月7日(月)・14日(月)・21日(月)

■時 間 13:30~16:00

■参加費 無料 ラケット・球は各自でご用意ください。



## 6月の教室・講座の開催日

教室・講座名	開催日	時 間
小筆書道入門教室	4日(金)・18日(金)	9:45~11:15
チャレンジクラブ①	5日(土)	9:30~12:00
おおじまフリー卓球	7日(月)・14日(月)・21日(月)	13:30~16:00
手編み入門教室	9日(水)・23日(水)	13:30~15:00
ことぶき学級②	17日(木)	13:30~15:00
きっかけの1歩「チャレンジ!けん玉」①	19日(土)	9:30~11:30
ときめき成人講座②	19日(土)	13:30~15:00
今日からはじめる!健康講座「バレトン」	22日(火)・29日(火)	13:30~14:30
きっかけの1歩「フライパンでちぎりパン」	26日(土)	9:30~12:00
野菜作りを楽しむ教室③	30日(水)	9:00~11:00

※記載の事業について、新型コロナウイルス感染症の状況によっては延期、中止または内容を変更する場合があります。