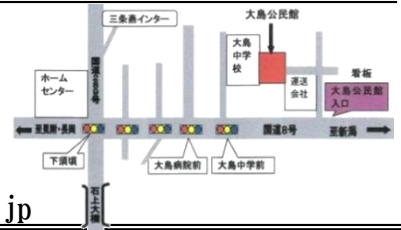


おおじま公民館だより



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 ohjima@city.sanjo.niigata.jp

きっかけの1歩「ひざ痛・腰痛予防体操」

身体に負担のかからないストレッチ、予防体操を行い、日々の健康維持に役立てませんか。茶話会もあります。

- ★期 日 6月～10月（すべて火曜日）【全10回】
〔6月18日・6月25日・7月9日・7月23日・8月20日・
8月27日・9月10日・9月24日・10月8日・10月29日〕
- ★時 間 13:30～15:00
- ★会 場 大島公民館 講義室
- ★講 師 健康運動指導士 石田 まり子さん
- ★対 象 者 どなたでも
- ★定 員 12人（先着順）
- ★受 講 料 無料
- ★持 ち 物 ヨガマット又は厚手のバスタオル、水分補給用飲み物、汗拭きタオル
- ★申込開始 6月3日（月）から大島公民館へお申し込みください。
- ★主 催 大島公民館



やさしい体験講座

「脳活！健康マージャン初心者編」

「賭けない、飲まない、吸わない」が3原則の健康マージャンを行います。脳を若く保つトレーニングも出来て、ゲーム本来の楽しさも体験できます。

- ★期 日 6月19日・7月17日・7月31日（すべて水曜日）【全3回】
- ★時 間 9:30～11:30
- ★会 場 大島公民館 大集会室
- ★講 師 NPO 法人雀新会 宮川 美和子さん
- ★対 象 者 マージャンが初めての大島・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人程度（先着順）
- ★受 講 料 無料
- ★申込開始 6月3日（月）から大島公民館へお申し込みください。
- ★主 催 大島公民館



みんなでラジオ体操

健康維持のために、毎日みんなでラジオ体操をしませんか。
体操をして気持ちのいい一日を過ごしましょう！
どなたでもお気軽においでください。

- 開催日 7月1日（月）から開催します！
7月～10月（平日の毎日）
- 時間 9：00～9：15
- 会場 大島公民館 ゲートボール場または大集会室
- その他 申し込みはいりません。直接大島公民館においでください。
- 主催 大島公民館



子どもの遊び場

放課後、大島公民館に遊びに来ませんか！

小学生を対象に、平日の放課後（15:00～17:00）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。



公民館事業レポート

今年度もきっかけの1歩「畑大好き！収穫祭」が始まりました。4月に「じゃがいも」5月に「さつまいも」を植えました。収穫が楽しみです！



大島公民館では、次の教室を随時募集しています。

- ★フラワーアレンジメント入門教室
- ★筆ペン入門教室

興味のある方は、ぜひお申し込みください。

6月の教室・講座の開催日

教室・講座名	開催日	時間
チャレンジクラブ	1日（土）	9：30～11：30
フラワーアレンジメント入門教室	5日（水）・19日（水）	13：30～15：00
ときめき成人講座	8日（土）	13：30～15：30
筆ペン入門教室	10日（月）・24日（月）	14：00～15：30
男性料理教室	11日（火）	10：00～13：00
やさしい体験講座「はじめてのヨガ教室」	14日（金）・28日（金）	19：30～20：30
きっかけの1歩「ひざ痛・腰痛予防体操」	18日（火）・25日（火）	13：30～15：00
やさしい体験講座「脳活！健康マージャン初心者編」	19日（水）	9：30～11：30
ことぶき学級	20日（木）	13：30～15：30
きっかけの1歩「畑大好き！収穫祭」	26日（水）	9：00～11：00