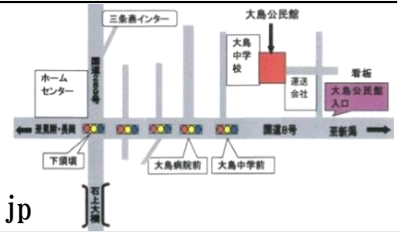


# おおじま公民館だより

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 ohjimac@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や予防体操を行い、日々の健康維持に役立てませんか。

- 期 日 6月～10月（すべて火曜日）【全10回】  
〔6/23・6/30・7/14・7/28・8/11・8/25・9/8・9/29・10/13・10/27〕
- 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（応募多数の場合は抽選）
- 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 期 間 6月3日（水）～15日（月）の間に大島公民館へお申し込みください。
- 主 催 大島公民館



昨年度とても好評をいただきましたので、今年度も開催します。昨年度参加された方は、サークルを作り、自主的に活動されています。

## きっかけの1歩「みんなでラジオ体操」



健康維持のために、毎日みんなでラジオ体操をしませんか。

どなたでもお気軽においでください。

- 開催日 7月1日（水）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 大集会室
- その他 申込みはいりません。  
直接大島公民館においでください。
- 主 催 大島公民館



# 令和2年度 大島公民館「きっかけの1歩」の予定

## ★畑大好き！収穫祭 4月～11月

公民館裏の畑に、ジャガイモ、サツマイモ、里芋、人参、大根を栽培し、収穫の喜びを体験します。

すでに18人の方から参加していただいています。



## ★ひざ痛・腰痛予防体操 6月～10月（全10回）

ひざ痛や腰痛の予防につながるように、無理のない体操を行います。

## ★みんなでラジオ体操 7月～10月（平日の毎日）

健康維持のために毎日続けませんか。月末は参加者同士の交流の場もあります。

## ★果物の収穫とデザートづくり 7月・8月（全2回）

果樹畑に行き、生産者の方から話をお聞きし、果物の美味しい食べ方を体験します。



## ★大人の社会見学 9月

市内の公共施設を巡り、新たな魅力を再発見します。

## ★手作り最高！「おはぎ・おこわ団子・五目おこわ」 9月～11月（全3回）

家で簡単に作れる作り方を学びます。



## ★元気が出る演奏会 3月

素敵な演奏を聞いて、楽しいひと時をお過ごしください。

詳細については、開催日が近づきましたら、おおしま公民館だより、広報さんじょう、三条市ホームページで随時お知らせします。

また、「きっかけの1歩」は、三条市すべての公民館で、様々な内容で一年を通して開催します。きっかけの1歩のパンフレット等でも紹介していますので、気になる事業がありましたら、ほかの公民館にもぜひ足をお運びください。

## 随時参加者募集中！

### 「手編み入門教室」

- 期 日：第2・4水曜日
  - 時 間：13:30～15:00
  - 受講料：月額1,000円（教材代別）
- 興味のある方はぜひご参加ください。

## 子どもの遊び場



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。

## 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	5日（金）・19日（金）	9:45～11:15
今日からはじめる！健康講座「はじめてのヨガ」	9日（火）	19:30～20:45
手編み入門教室	10日（水）・24日（水）	13:30～15:00
チャレンジクラブ	13日（土）	9:30～11:30
ときめき成人講座	13日（土）	13:30～15:30
きっかけの1歩「ひざ痛・腰痛予防体操」	23日（火）・30日（火）	13:30～15:00
きっかけの1歩「畑大好き！収穫祭」	24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。