

らんなん 公民館だより

三条市嵐南公民館
三条市南四日町二丁目 10 番 3 号
☎35-2011 / Fax31-1106
メール rannanc@city.sanjo.niigata.jp

公式LINE
こちらから



令和5年度 嵐南公民館主催

さわやか大学



高齢者向けの
シリーズ教室です。
いっしょに
学びませんか？

回	日時	内容	講師
1	5月25日(木) 10:00~11:30	くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 ～最適な「睡眠」を考える～	明治安田生命保険相互会社 新潟支社 チーフコンシ エルジュ 朝妻明美さん
2	6月22日(木) 9:40~12:00	あじさい鑑賞と法話 (公民館集合・解散) ★マイクロバスで光照寺に行きます	光照寺 住職 菊池良秀さん
3	7月27日(木) 10:00~11:30	健康寿命を延ばす食事の取り方	三条市健康づくり課 食育推進室 職員
4	9月21日(木) 10:00~11:30	世界の中の北越戊辰戦争 【新潟県立歴史博物館出前講座】	新潟県立歴史博物館 田邊幹 研究員
5	10月26日(木) 14:30~15:30	肺炎について	内科・呼吸器内科 山口医院 院長 山口美沙子 さん
6	11月30日(木) 10:00~11:00	二胡(にこ)の演奏会	江辺音楽教室 主宰 江辺玲子さん

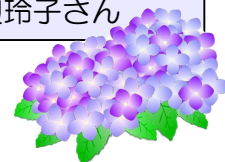
会場：嵐南公民館 大集会室

対象者：おおむね 60 歳以上の方

定員：40 人(応募多数の場合は抽選します)

受講料：無料

申込み：4月6日(木)～26日(水)に、嵐南公民館(電話 35-2011)へどうぞ。



心身らくらく体操 「骨ナビ」入門教室



6月～12月 第2・4月曜日

13:30～14:30 ★全 14 回

主催・会場：嵐南公民館

講師：健康運動実践指導者 葛綿明美さん

定員：15 人(応募多数の場合は抽選します)

受講料：月 1,000 円

申込み：4月3日(月)～4月21日(金)に、
嵐南公民館(電話 35-2011)へどうぞ。

フラワーアレンジメント 入門教室*

6月～12月 第2木曜日

13:30～15:00 ★全 7 回

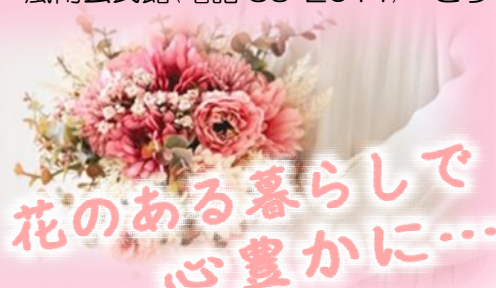
主催・会場：嵐南公民館

講師：「パレットリズ」の皆さん

定員：12 人(応募多数の場合は抽選します)

受講料：月 500 円+花代

申込み：4月3日(月)～4月21日(金)に、
嵐南公民館(電話 35-2011)へどうぞ。



わいわい ラジオ体操

平日毎朝 8:35~8:45 (年末年始除く)

会場：嵐南公民館 大集会室



嵐南公民館主催、すっかり恒例となった「朝のラジオ体操」です。

申込不要、出入り自由の気楽な会です。気まぐれ参加大歓迎♪

お散歩のついでに・朝食後の腹ごなしにいかがですか？お気軽においでください！

嵐南公民館主催

レッツ卓球！



卓球で楽しく健康づくり！

4月 4日(火)、

17日(月)、

24日(月)

10日(月) (初心者デイ)

13:00~16:00

嵐南公民館 大集会室にて…

★ラケットとボールはご持参ください。

図書館嵐南分室 4月の休館日

4月 17日(月)、28日(金)

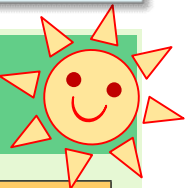
★貸出しなどの図書館業務はお休みです。

ただし、学習室として利用できます。

資源回収しています

- ◆乾電池・・・正面玄関入って左、足元の青いバケツへ
- ◆使用済みの油・・・ペットボトルに入れ、自転車置き場内の回収ボックスへ
- ◆ペットボトル・・・ラベルをはがしてすぎ、自転車置き場手前の回収かごへ
- ◆ペットボトルキャップ・・・正面玄関入ってすぐの自動販売機前の回収ボックスへ
- ◆インクカートリッジ・・・図書館嵐南分室の入口脇 回収ボックスへ

市立図書館 自動車文庫 4月から訪問します！



自動車文庫「ひまわり号」が、図書館から離れた地区の皆さんに4月~11月、本をお届けします！(8月はお休みです)ぜひご利用ください♪

訪問場所		訪問日時	時間
曲渕 3丁目	ケアハウス サンホーム	第2・4 月曜日	14:00
曲渕 1丁目	曲渕 市営住宅		14:50

●利用方法…図書館利用カードをご持参ください。

●貸出冊数…1人10冊まで

●貸出期間…次回訪問日まで

*学校などの訪問の場合でも、ご近所の方はご利用出来ます。

*訪問日が祝日、図書館の休館日にあたる場合はお休みです。

*訪問場所の都合により、訪問日を変更、休むことがあります。

●問合せ…三条市立図書館(電話 32-0657)



*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、中止又は内容を変更する場合があります。

*マスクの着用につきましては、個人の判断にお任せしています。