

# 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



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。

## 嵐南公民館主催「市民ゼミ」

### 臨床美術

# アートで脳活

【臨床美術とは?】  
上手も下手も関係なく、誰もが楽しみながら  
作品を作ることができる表現活動です。  
独自のアートプログラムは脳が活性化され  
るように工夫され、認知症の予防効果も  
期待されます!

- 7月15日(金)、
- 9月16日(金)、
- 10月14日(金)、
- 11月18日(金)、
- 12月16日(金)、
- 2月17日(金)

(6回シリーズです) 10:00~11:30

講師：臨床美術協会認定4級臨床美術士 野島優子さん

会場：嵐南公民館 大会議室 対象：三条市民(定員に満たなかった場合は市外も受付)

定員：10人(応募多数の場合は抽選) 受講料：3,000円(初回に徴収)

お申込み：6月7日(火)~7月6日(水)に嵐南公民館(35-2011)へどうぞ。

楽しく絵を描いて、  
脳をリフレッシュ  
しましょう!



「臨床美術」及び「臨床美術士」は、日本における(株)芸術造形研究所の登録商標です。

## 嵐南公民館主催「きっかけの1歩」

# ボクシングで エグザサイズ体験

ご好評につき、今年も開催します!  
ボクシングで体を動かして、  
健康増進・ストレス解消いかがですか?

6月25日(土)、7月16日(土)

(2回シリーズです) 10:00~11:30

講師：コバジム代表 小林秀徳さん

会場：嵐南公民館 大集会室

対象：どなたでも 受講料：無料

定員：15人(応募多数の場合は抽選)

お申込み：6月6日(月)~6月16日(木)  
に嵐南公民館(35-2011)へどうぞ。



嵐南公民館主催

## シッツ卓球!

6月 6日(月)、16日(木)、  
30日(木)

15日(水)：初心者 day

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 休館日

6月20日(月)、30日(木)

※なお、学習室として  
利用できます。



嵐南公民館主催「きっかけの1歩」

# のんびいスマホカフェ

7月4日(月)、8月8日(月)

時間：右表のとおり(講習はひとり50分です)

講師：パソコン技能者

田村栄一さん・大竹壽一さん

会場：嵐南公民館 大集会室

対象：どなたでも 受講料：無料

定員：各日12人(応募多数の場合は抽選)

持ち物：お手持ちのスマートフォン、充電器、説明書(あれば)

申込み：6月3日(金)～6月16日(木)に嵐南公民館(35-2011)へどうぞ。



好きな時間帯をお選びください

- |   |      |             |
|---|------|-------------|
| ① | 7月4日 | 9:00～9:50   |
| ② | //   | 10:00～10:50 |
| ③ | //   | 11:00～11:50 |
| ④ | //   | 13:00～13:50 |
| ⑤ | //   | 14:00～14:50 |
| ⑥ | //   | 15:00～15:50 |
| ⑦ | 8月8日 | 9:00～9:50   |
| ⑧ | //   | 10:00～10:50 |
| ⑨ | //   | 11:00～11:50 |
| ⑩ | //   | 13:00～13:50 |
| ⑪ | //   | 14:00～14:50 |
| ⑫ | //   | 15:00～15:50 |

## 企画展 凧の世界 —近藤コレクション展—

三条凧協会元会長の近藤吉昭氏が収集した和凧コレクションを展示します。観覧無料、お気軽においでください。

6月1日(水)～8月28日(日)  
9:00～17:00

★月曜日・毎月末日は休館日です。

会場：歴史民俗産業資料館 企画展示室

主催・問合せ先：歴史民俗産業資料館  
(33-4446)

## マイナンバーカード 出張申請受付会

会場で申請(申請書記入、写真撮影(無料)、本人確認書類の提出)すると、後日、郵送でカードの受取が可能です。



6月15日(水) 9:00～12:00

会場：嵐南公民館 大集会室

持ち物：個人番号通知カード、運転免許証、保険証(運転免許証がない場合、年金手帳、病院の診察券等)

★個人番号通知カードがない場合、後日、市役所に来庁いただく場合があります。

主催・問合せ先：市民窓口課(34-5540)

## 6月の教室・講座の開催日

教室・講座名	日時	教室・講座名	日時
嵐南子ども共和国①	4日(土)9:30～11:30	ひまわり専科①	21日(火)13:30～14:30
さわやか大学①	23日(木)10:00～11:30	傘の型染め体験	26日(日)13:30～16:30
ヨガ入門①②	14日(火)、28日(火) 13:30～14:30	民謡入門①②	8日(水)、22日(水) 13:30～15:00
ボクシングでエクササイズ①	25日(土)10:00～11:30	レッツ卓球!	6日(月)、15日(水)、16日(木)、 30日(木) 13:00～16:00
骨ナビ①②	13日(月)、27日(月) 13:30～14:45		

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。