

# いきいき

# けんこう せいかつ 健幸生活

## 3月のセカンドライフ応援セミナー

### 傾聴スキル 基礎編 良い人間関係を築きたい人必見 日常で使える傾聴のこつ

こころの健康に関するプチ講座も同時開催します。  
**と き**…3月13日(月) 午前10時～正午  
**と ころ**…三条東公民館  
**定 員**…20人  
**申し込み**…セカンドライフ応援ステーション  
 (市役所第二庁舎内) ☎47-0033

### セカンドライフ応援ステーション

「退職後に何か活動がしたい」「まだまだ社会と関わりを持ちたい」など、充実したセカンドライフを応援します。  
 登録すると、毎月、ダイレクトメールでさまざまな情報をお届けします。



ホームページ

## 相談会情報

### ワークサポート三条 お仕事個別相談会

就労支援相談員が無料で仕事探しの相談を受けます。求人のある情報はございません。  
**と き**…3月16日(木) 午前10時～午後1時  
**と ころ**…三条東公民館  
**申し込み**…セカンドライフ応援ステーション  
 (市役所第二庁舎内) ☎47-0033

## さんちゃん健康体操

ところ	曜日	時間	と き
厚生福祉会館	月	午前10時	3月6日、13日、20日、27日
栄寿荘	月	午後2時	3月6日、13日、20日、27日
下田公民館	火	午後2時	3月7日、14日、28日
サンファーム三条	水	午前10時	3月1日、8日、15日、22日、29日
ソレイユ三条	水	午前10時	3月1日、15日、29日
嵐南公民館	金	午後2時	3月3日、10日、17日、24日、31日

## ハッピーボランティア参加者募集

申込開始は3月1日(水) 午前9時です。

### 二十歳を祝う会 チラシ封入作業

**と き**…3月14日(火) 午前9時～正午  
**と ころ**…中央公民館

### 二十歳を祝う会 記念品封入作業

**と き**…3月21日(火・祝) 午前9時30分～正午  
**と ころ**…燕三条地場産業振興センター メッセピア

### 二十歳を祝う会 座席表示貼り作業補助

**と き**…3月21日(火・祝) 午前9時30分～正午  
**と ころ**…燕三条地場産業振興センター メッセピア

### ◆共通事項

**申し込み**…セカンドライフ応援ステーション  
 (市役所第二庁舎内) ☎47-0033

## ハッピーボランティア

**対象** 市内在住の65歳以上  
 \*65歳未満の人も、一部対象となるものがあります。  
 \*セカンドライフ応援ステーションへの登録が必要です。  
**謝礼金** 1回500円

## ソレイユ三条の講座

申込期間…3月6日(月)～22日(水)  
 問い合わせ…ソレイユ三条 ☎32-3362



ホームページ

### 【講座】

講座名	開催日	時間	定員	受講料(月額)	講座名	開催日	時間	定員	受講料(月額)																	
いきいき健康 太極拳	月曜日(月3回)	午後7時30分～9時		1,500円	ヨガストレッチA 【前期】	木曜日(月4回)	午後6時45分～7時45分	15人	2,000円																	
茶 道 (表千家)	月曜日(月3回)	午後7時～9時30分	15人	3,000円	ヨガストレッチB 【前期】		午後8時～9時																			
	金曜日(月3回)				ピラティス 【前期】		午後7時30分～9時																			
ジョイフル テニス(初級)	火曜日	午後8時～9時30分	14人	1,000円	ネイティブ 英会話A	金曜日(月3回)	午後7時～8時	12人	2,500円																	
外国人のための日本語 japanese class for foreigners	火曜日(月2回)	午後7時30分～8時30分	5人	2,000円	ネイティブ 英会話B		午後8時15分～9時15分																			
ズンバA 【前期】	火曜日(月4回)	午後7時30分～8時15分	18人	2,000円	*【前期】は4月～9月の半年間です。 *おうちごはん(マスターコース、ベーシックコース)と季節のお菓子づくり入門は、5月からです。 *定員に余裕があるときは随時受け付けします。 *1回だけ受講したいときは、事前に相談ください。 <b>【短期講座】4月～8月</b>																					
ズンバB 【前期】		午後8時30分～9時15分																								
いけばな (池坊)	火曜日(月2回)	午後6時30分～8時30分	10人	3,200円						カメラ	金曜日(月2回)	午後7時30分～9時	10人	1,500円												
やさしい美文字A *筆ペン、ボールペン、小筆から選択	水曜日(月2回) (基本第2・4)	午後7時～8時	12人	2,000円						<b>【お楽しみサロン】</b> ロビーを利用し、青年アドバイザーが運営する気軽なサロンです。申し込みは不要です。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>サロン名</th> <th>開催日</th> <th>時間</th> <th>参加費</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ハンドメイド</td> <td>第1火曜日</td> <td rowspan="3">午後7時～9時</td> <td rowspan="3">材料費実費</td> </tr> <tr> <td>アロマセラピー</td> <td>第2・4水曜日</td> </tr> <tr> <td>ハーバリウム</td> <td>第3水曜日</td> </tr> </tbody> </table>					サロン名	開催日	時間	参加費	ハンドメイド	第1火曜日	午後7時～9時	材料費実費	アロマセラピー	第2・4水曜日	ハーバリウム	第3水曜日
サロン名		開催日													時間	参加費										
ハンドメイド	第1火曜日	午後7時～9時	材料費実費																							
アロマセラピー	第2・4水曜日																									
ハーバリウム	第3水曜日																									
やさしい美文字B *筆ペン、ボールペン、小筆から選択	午後8時15分～9時15分																									
おうちごはん (マスターコース)	水曜日(月1回)	午後6時30分～9時30分	12人	3,500円											<b>【お楽しみサロン】</b>											
季節のお菓子づくり入門					木曜日(月2回)																					
おうちごはん (ベーシックコース)																										

暮らしに役立つ情報をLINEでお届け！

政策推進課 ☎34-5523

三条市LINE公式アカウント

## 友だち募集中!

安全情報やイベント情報、暮らしに  
 便利な情報をお伝えします

登録してね!

三条市ふるさとPR大使見習い  
 三条市出身  
 関田将人



@sanjo-city

友だち登録

右のQRコードをQRコードリーダーで  
 読み込んでください