

■三糸市スポーツ協会からの  
お知らせ  
申三条市スポーツ協会 ☎45  
1150

①楽々ストレッチ・トレーニ  
ング教室  
時 5月12日、19日、26日(金)午  
前10時〜11時30分 所 ウェル  
ネスただだ 対40歳以上で医  
師から運動制限の指示を受け  
ていない人 定各回15人 ¥6  
00円 持 タオル、内履き、飲  
み物、マットかバスタオル

②女性限定！痩せやすいカラ  
ダづくり教室  
講話を聞き、トレーニング  
と有酸素運動をします。  
時 5月17日、24日、31日(水)午  
後7時〜8時 所 栄体育館 対  
医師から運動制限の指示を受  
けていない女性 定各回8人  
¥500円 持 タオル、内履  
き、飲み物、マットかバスタ  
オル

③フリースポーツデー  
キッズサッカー教室  
時 5月27日(土) 午前9時45分  
〜10時45分、午前11時〜正午  
所 下田体育館 対 小学1〜6  
年生 定各回15人 ¥500円  
\*りんぐるの会員は300円  
申 5月9日(火) 午前9時から

④アリーナ開放  
時 ①5月27日、②6月10日(土)  
午後1時30分〜3時30分 所  
①下田体育館、②栄体育館 持  
タオル、内履き

⑤パウンドテニス教室  
ラケットは貸し出します。  
時 6月10日(土) 午前10時〜正  
午 所 栄体育館 定 30人 ¥5  
00円 \*りんぐるの会員は30  
0円 申 5月16日(火) 午前9時  
から

⑥親子運動あそび教室  
時 5月13日(土)、6月3日(土)  
所 栄体育館 定 各部30組 ¥子  
ども1人につき500円 持  
飲み物、内履き、フェイスタ  
オル

●幼児の部  
時 午前10時〜正午 対 2歳〜  
年長児の親子

①道の駅庭園の郷保内イベ  
ント情報  
申道の駅庭園の郷 保内 ☎  
3817276

①保内ガーデンフェス  
2023春  
苗・植木の販売、植物を使  
ったワークショップ体験など  
をします。  
時 4月29日(土・祝)〜5月  
7日(日) 午前9時〜午後6時



②植木まつり×GARDEN  
マルシェ  
植木職人による植木の育て  
方相談や植木の即売会、抽選  
会、スタンプラリーを行います。

③母の日フェア  
母の日用のラッピングをし  
た寄せ植えやカーネーション  
の鉢花を販売します。  
時 5月14日(日)まで 午前9時  
〜午後6時

④しっぽまるしえ  
犬の洋服やアクセサリー、  
キッチンカーなど40店舗が出  
店し、愛犬と楽しめます。  
時 5月21日(日) 午前10時〜午  
後4時 \*雨天時は28日(日)に延  
期します。駐車場が混雑する  
ため、なるべく乗り合わせて  
来場ください。

⑤五十嵐川遊水地のサイレ  
ンの操作訓練  
洪水対応演習のため、サイ  
レンを鳴らします。  
時 5月12日(金) 午前10時〜正  
午 閏三条地域整備部治水課  
☎3612315

●小学生の部  
時 午後2時〜4時 対 小学1  
〜3年生の親子  
申 5月1日(月) 午前9時から

■サンファーム三条  
イベント情報  
申サンファーム三条 ☎3812  
556

①第2回野菜講座  
環境再生型土作りを学びま  
す。  
時 5月12日(金)、13日(土) 午前  
9時30分〜11時 定各回先着  
25人 ¥200円

②おこわ団子作り(10個)  
時 5月12日(金) 午後2時 定各  
回12人 ¥1,300円 持 20  
粒×30粒空箱

③旬のお花でフラワーアレン  
ジ  
時 5月16日(火) 午前10時〜正  
午 定先着12人 ¥3,000円  
持 ハサミ、持ち帰り用袋

■いい湯らてい  
カラーボール風呂  
露天寝湯にカラーボールを  
浮かべます。  
時 4月29日(土・祝)〜5月  
7日(日) 午前10時〜午後9時  
所 いい湯らてい ¥大人90  
0円、小学生600円 \*タオ  
ルは別途150円掛かりま  
す。 閏いい湯らてい ☎413  
011

①たいぶんカルチャー教室  
人物画を描きます。  
時 5月20日(土) 午前10時〜正  
午、26日(金) 午後1時〜3時  
¥2,750円 申各開催日  
の1週間前まで

②たいぶんスポーツフェスタ  
アリーナとマルチルーム2  
を開放します。  
時 5月20日(土) 午後1時〜5  
時

④味噌作り(10キ程度)  
時 5月16日(火)、18日(木) 午前9  
時(全2回) 定10人 ¥3千円

⑤そば打ち体験  
時 5月23日、6月20日(火) 午  
前9時、10時、11時、午後1  
時30分、2時30分 定各回4  
人 ¥1,700円 持 エプロ  
ン、三角巾、マスク、持ち帰  
り用箱30粒×20粒

⑥ベーコン・ハム作り  
時 5月24日(水) 午前9時 定先  
着12人 ¥1本2,500円  
(3本まで) \*17日(水)午後1時  
から事前作業あり

⑦山菜おこわ作り  
時 5月30日(火) 午前9時 定各  
回12人 ¥1,300円



ホームページ



申 5月9日(火)まで

■保内公園イベント情報  
申保内公園 ☎3815240

①環境講座 春の野鳥観察会  
時 5月7日(日) 午前8時〜正  
午 定15人 \*小学生以下は保  
護者同伴 服山歩きの服装 持  
タオル、飲み物、筆記用具 申  
5月6日(土)まで

②ハイプフラフト  
ハーブのドライフラワーを  
使って壁掛けを作ります。  
時 6月4日(日) 午前10時〜正  
午 定15人 申 6月2日(金)まで



ホームページ

家族葬は善地院

お葬式受付 三糸市本町1-1-25 (本寺小路) ☎32-0776

家族のため、自分のために  
介護を学んでみませんか？  
隔週日曜開講！

■研修名 介護職員初任者研修(通信課程) ■申込締切 5月31日(水)  
■募集定員 12名(定員に達し次第、締め切ります)  
■研修期間 6月11日(日)〜2024年1月21日(日)の隔週日曜日  
※一部の科目は通信課程(自宅学習)で実施します。  
■研修日時 午前9時30分〜午後5時 ※講義内容により終了時間が変わります。  
■受講費用 60,000円(税込)  
研修の登録や日程等は、下記のホームページから募集要項をご確認ください。

研修会場 社会福祉法人つばめ福祉会 新潟県燕市大曲2486番地  
お問合せ TEL 0256-61-6363 HP http://www.tsuame-fukushi.jp/

家族に迷惑をかけない！！  
「上手な介護・認知症への備え方」

日 時：5/25(木)・5/30(火)・6/6(火) 三糸東公民館 3回開催！！  
時 間：10:30〜11:30  
主 催：一般社団法人 相続診断協会  
要予約：お申込みはお電話か二次元コードにて  
連絡先：小川まで 080-1224-1662