

■しらすぎ荘ヨガ教室
 時 7月10日、24日、31日、8月7日(月) 午前11時～11時40分
定各回先着10人 **¥**無料*
 休憩、入浴には別途料金が掛かります。**申**開催日の1週間前からしらすぎ荘 ☎45-0888

■野遊び楽校
 里山ナイトウォーク

時 7月22日(土) 午後7時～9時
集合場所 グリーンスポーツセンター前 **定**20人 **¥**300円
服長袖、長ズボン、帽子
持小さい懐中電灯、虫取り網
申申込フォームかいがた里山研究会
 メール
 satoken.staff@gmail.com



申込フォーム

■いい湯らいつ
 わんぱくキッズクラブ

小学生は昼夜ともに400円で入館できます。
 時 7月22日(土)～8月31日(木)

午前10時～午後9時 **問**いい湯らいてい ☎41-3011

■三条市シルバー人材センター
 イベント情報

申三条市シルバー人材センター事務局 ☎34-2526

① シルバーの園芸教室

剪定、冬囲いを学びます。
 時 7月2日、9日、8月20日、9月10日、24日、10月8日、22日(日) 午前10時～午後3時
所厚生福祉会館、ものづくり学校 **対**市内在住の60歳以上
定先着12人 **持**剪定ばさみ、筆記用具

② 初心者のためのパソコンよろず相談 困りごとはありませんか？

時 7月6日、8月3日(木) 午前10時～正午 **所**ものづくり学校 **定**先着10人 **申**各日前日まで

③ ここにご料理教室

時 7月20日(木) 午前10時～午後1時 **所**ソレイユ三条 **内**す

つきり美味しいタレの冷やし中華、チーズ入りちくわの豚ロース巻、ごちそうナス、冷やししるこ **対**60歳以上 **定**先着12人 **¥**800円 **持**エプロン、三角巾、マスク、タオル

④ 塗装講習会

壁や天井の塗り替えを基礎から学びます。
 時 7月22日(土) 午前9時～午後4時 **所**三条市シルバー人材センター **対**60歳以上 **定**先着10人 **服**動きやすく、汚れてもよい服装 **持**昼食、飲み物(用具は貸し出します) **申**7月11日(火)まで

⑤ パソコン教室

所ものづくり学校
 ●コース内容相談会
 時 7月25日(火)、26日(水) 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 **申**各日前日まで

●入門コース

基本操作を学びます。
 時 8月22日、29日、9月5日、12日(火) 午後1時30分～3時

30分(全4回) **定**先着10人 **¥**3千円

●スキルアップワードコース

簡単な案内文を作ります。
 時 8月16日、23日、30日、9月6日、13日、20日(水) 午後1時30分～3時30分(全6回) **定**先着10人 **¥**4千円

●スキルアップエクセルコース

簡単な関数の使い方を学びます。
 時 8月16日、23日、30日、9月6日、13日、20日(水) 午前10時～正午(全6回) **定**先着10人 **¥**4千円



ホームページ

■長岡工業高等専門学校
 オープンキャンパス

体験学習や校内・寮の見学ができます。
 時 8月11日(金・祝)、12日(土)
対中学生とその保護者 **申**7月11日(火) 正午～13日(木) 午後1時*詳しくはホームページをご覧ください。**問**長岡工業高等専門学校 総務課専門職員 ☎0258-34-9317
 メール
 koho@nagaoka-ct.ac.jp



申込フォーム

■毎月勤労統計調査
 特別調査の実施

4人以下の常用労働者を雇用する事業所が調査対象です。調査員が訪問しますので回答ください。
問県総務部統計課 生活統計班 ☎025-280-5118

■真夏の婚活

婚活イベントを行います。
 時 8月6日(日) 午後1時～5時 **所**燕三条地場産業振興センター **対**独身のおおむね25歳～40歳 **定**男女各10人 **¥**男性3千円、女性2千円 **他**7月23日(日)に事前講座があり、男性は参加必須、女性は参加自由です。**申**7月21日(金)までにホームページから **問**ソラヒト日和 堀口 ☎080-6718-1888



ホームページ

■三条市スポーツ協会
 イベント情報

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 7月7日、14日、28日(金) 午前10時～11時30分 **所**ウエルネスただだ **対**医師から運動制限の指示を受けていない40歳以上 **定**各回15人 **¥**各回

600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 7月12日、19日、26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 **¥**各回500円 **持**タオル、内履き、飲み物

③ フリースポーツデー

所栄体育館
 ●バドミントン教室
 時 7月29日(土) 午前10時～正午 **対**小学生以上 **定**30人 **¥**500円(りんぐるの会員は300円) **他**ラケットは貸し出します。**申**7月3日(月) 午前9時から電話か申込フォーム

時 7月29日(土) 午前10時～正午 **対**小学生以上 **定**30人 **¥**500円(りんぐるの会員は300円) **他**ラケットは貸し出します。**申**7月3日(月) 午前9時から電話か申込フォーム



申込フォーム

●アーリーナ開放

申込不要で自由に遊べます。

時 7月29日(土) 午後1時30分～3時30分、8月11日(金・祝) 午前10時～正午 **持**タオル、内履き、スポーツで使用する道具(ボールは貸し出します)。

●ブレイクダンス体験会

時 8月11日(金・祝) ①午前10時～10時45分、②午前11時～正午 **対**①小学1年生～2年生、②小学3年生～一般 **定**①10人、②15人 **¥**各回500円(りんぐるの会員は300円)
申7月10日(月) 午前9時から電話か申込フォーム



申込フォーム

■い郷って！

さんちゃん健康体操、転倒予防体操をします。
 時 毎月第2・3水曜日 午後2時15分～3時15分 **所**下田保健センター **服**動きやすい服装 **持**内履き、飲み物、タオル **問**三条ただだ郷クリニック ☎46-8717

家族葬は 善地院

お葬式受付 三条市本町1-1-25 (本寺小路) ☎32-0776

庭木1本から承ります！

植木のプロフェッショナルがお伺いします！

お客様への約束 広報さんじょうご重の方に

庭木1本より明瞭料金 生垣剪定 (1m×2m) 高さ 高さ 通常2,200円を 1,100円!

土日でもOKです 先着10名様

トイレはお借りしません お茶はご遠慮します

1本からの お見積りサービス ガーデンエクスプレス

●新潟燕店 燕市溝 246 ●営業時間 9:00-17:00

お見積りお問い合わせは ☎0120-61-4128

家族葬専門 (株)ハートフルセレモニー

小さな葬儀屋 24時間受付

事前相談・資料請求・お問い合わせ

☎0256-47-3025

三条市帯織8911-3 (帯織駅前通り)