

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

コミュニケーション能力を高めるために必要なもの 人の話を聴くこと 初級編

とき…3月14日(休) 午前10時～正午
ところ…三条東公民館
対象…おおむね55歳以上
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。
対象…市内在住の55歳以上



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。求人のおっせんはありません。
とき…3月21日(休) 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4日、11日、18日、25日
栄寿荘	月	午後2時	3月4日、11日、18日、25日
下田公民館	火	午後2時	3月5日、12日、19日、26日
サンファーム三条	水	午前10時	3月6日、13日、27日
ソレイユ三条	水	午前10時	3月6日
嵐南公民館	金	午後2時	3月1日、8日、15日、22日、29日

ハッピーボランティア参加者募集

申込開始は3月5日(火) 午前9時です。

雪の街シアター 運営補助

とき…3月12日(火) 正午～4時
ところ…三条東公民館

つくし会(折り紙)展示会 受付補助

とき…3月16日(出)、17日(日) 午前9時～正午、
正午～午後3時、3時～6時
ところ…三条東公民館

ふるさと映画村 受付補助

とき…3月27日(休) 午後0時30分～3時30分
ところ…中央公民館

◆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4日(月)～21日(木)
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	ピラティス 【前期】	木曜日(月4回)	午後7時30分～9時	15人	3,000円
茶道(表千家)	月曜日(月3回) 金曜日(月3回)	午後7時～9時30分	15人	3,000円	ネイティブ 英会話A	金曜日(月3回)	午後7時～8時	15人	2,500円
おうちごはん (マスターコース)	火曜日(月1回)	午後6時30分～9時30分	12人	2,000円	ネイティブ 英会話B		午後8時15分～9時15分		
ジョイフルテニス (初級)	火曜日(毎週)	午後8時～9時30分	15人	1,500円	*【前期】は9月までの半年間です。 *定員に達していない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。				
外国人のための日本語 japanese class for foreigners	火曜日(月2回)	午後8時～9時	5人	2,000円	【短期講座】4月～8月				
いけばな (池坊)		午後6時30分～8時30分	10人	3,300円	講座名	開催日	時間	定員	受講料(月額)
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	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							
季節のお菓子 づくり入門	水曜日(月1回)	午後6時30分～9時30分			【お楽しみサロン】 ロビーで行う気軽なサロンです。 申し込みは不要です。				
おうちごはん (ベーシックコース)	木曜日(月2回)	午後6時30分～9時30分		3,500円	サロン名	開催日	時間	参加費	
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	17人	2,000円	ハンドメイド	第1火曜日			
ヨガストレッチB 【前期】		午後8時～9時					アロマセラピー	第2・4水曜日	午後7時～9時
					ハーバリウム	第3水曜日			

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい
☎025-212-2038
結婚相談所ムスベル
新潟市中央区上野1丁目1番24号、Nビル3階
マルチマークCMS取得

痛みでお悩みの方へ 参加無料・事前申込制 股関節に関する健康講座

3/30(土) 11:00-12:30 まちやま
(10:30開場予定) サイエンスホール
JR北三条駅 徒歩3分
富永草野病院の専門医が治療法と予防法をわかりやすく解説します。
お申し込み・お問い合わせ ●申込み締切:3/27(先着順)
TEL03-3344-2041(平日/10時～17時)
運営:朝日カルチャーセンタープロジェクト事業本部

年会費 500円 新潟県交通災害共済

交通災害共済は、交通事故の被害にあった方を県内全市町村の会員で助け合う制度です。
年会費はひとり500円。万が一に備えて、家族みんなで加入しましょう。
(お申し込みは、市役所またはお近くの金融機関へ)
お問い合わせ 三条市環境課 ☎0256-34-5574(直通)

ピラティス三条 サークル会員募集

思い立ったが吉日。今年こそは「本気で身体を変えたい！」と決心した人は、是非ご参加ください。そんな方々に真剣に向き合い、ちょっときついけれど安全で効果が期待でき、マット上で行うピラティス(筋トレ)を提供します。楽しんで効果はありません。続けられ、違いを感じる事ができます。
日時:毎週水曜日 19:00～20:30
場所:三条東公民館 多目的ホール2
会費:月3,000円
※ヨガマット(6mm以上推奨)と飲み物
動きやすい服装でお越し下さい
汗拭きタオル必須
内履き不要
●申し込み・問合せ:0256-63-2516