

いきいき

けんこう せいがっ 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10日(月) 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

社会参加のための相談会

自分探しのために参加してみませんか

折り紙、手話、パソコン、スマホなど自分のやりたいことやできることをボランティア活動で生かす方法を相談できます。セカンドライフ応援ステーションのLINE登録方法も聞けます。

とき…3月7日(金) 午前10時～11時
ところ…栄体育館

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、LINEや郵送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



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13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3日、10日、17日、24日
栄寿荘	月	午後2時	3月3日、10日、17日、24日、31日
下田公民館	火	午後2時	3月4日、11日、18日、25日
サンファーム三条	水	午前10時	3月5日、12日、19日、26日
ソレイユ三条	水	午前10時	3月5日、19日
嵐南公民館	金	午後2時	3月7日、14日、21日、28日

ハッピーボランティア参加者募集

トイレ掃除時の子ども見守り補助

*見学できます。問い合わせください。

とき…3月5日、12日、19日(水)
午後1時35分～2時45分

ところ…旭小学校

ダイレクトメール封入作業補助

とき…3月26日(水)
午前9時30分～11時30分

ところ…市役所第二庁舎

下校時子ども見守り補助

とき…3月の平日
午後2時30分～3時45分

ところ…一ノ木戸小学校周辺

◆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

■ここにご料理教室
シフォンケーキを作ってテ
ィタイムを楽しみます。
時 3月13日(木) 午前9時30分
午後1時 所 ソレイユ三条
定 先着20人 ¥千円 持エプロ
ン、三角巾、マスク、タオル
申 三条市シルバー人材センタ
事務局 ☎3412526

■三條まんな塾 イベント情報
所 サンファーム三条 申 三条
まんな塾事務局 ☎070-1
566-0800

① まんな塾野菜講座
野菜栽培の最初のポイント
を学びます。
時 3月28日(金)、29日(土) 午前
9時30分～11時 定 各回25人
¥2000円

② みんなの野菜畑
学んで・作って・食します
畑で初心者向けの実習をし
ます。
時 3月29日(土)、4月11日の第
4土曜日 午前11時～正午(全
9回) 定 10人 ¥まんな塾会
員2千円、一般3千円

ソレイユ三条の令和7年度講座

申込期間…3月4日(火)～19日(水)
問い合わせ…ソレイユ三条 ☎32-3362



講座名	開催日	時間	定員	受講料(月額)
いきいき健康太極	月曜日(月3回)	午後7時30分～9時	15人	2,000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	10人	3,000円
ズンバA	火曜日(月4回)	午後7時30分～8時15分	20人	3,300円
ズンバB	火曜日(月4回)	午後8時30分～9時15分	20人	3,300円
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
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	8人	2,000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	3,500円
いけばな(池坊)		午後6時30分～8時30分	10人	4,500円
やさしい美文字A(種心、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
やさしい美文字B(種心、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	12人	3,500円
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	12人	3,500円

講座名	開催日	時間	定員	受講料(月額)
ヨガストレッチA *4～9月のみ	木曜日(月4回)	午後6時45分～7時45分	17人	2,000円
ヨガストレッチB *4～9月のみ		午後8時～9時	17人	2,000円
ピラティス *4～9月のみ	金曜日(月3回)	午後7時30分～9時	20人	3,000円
ネイティブ英会話	20人			

*申込期間の初日に定員を超えた講座は抽選します。
*定員に達していない講座は、随時受け付けします。
*1回のみ受講したいときは、事前に相談ください。

【短期講座】4月～8月

講座名	開催日	時間	定員	受講料(月額)
カメラ	金曜日(月2回)	午後7時30分～9時	10人	1,500円

【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。

サロン名	開催日	時間	参加費
ハンドメイド	第1月曜日	午後7時～9時	1,000円程度
アロマセラピー	第2・4水曜日		
表情筋ヨガ	第2・4火曜日		

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。(お申込みは、お近くの金融機関(ゆうちょ銀除く)、または市役所へ)
お問い合わせ 三条市環境課 ☎0256-34-5574 (直通)

お子様の結婚のための交流会

親同士のお見合い

3月20日(木) 14:00～

会場 NOCプラザ102号室 主催 結婚相談所ムスベル新潟
マルマークCMS取得 ムスベル株式会社 新潟市中央区上戸1丁目1番24号 Nビル3階

☎025-212-2038

子ども英語教室 / 4月生予約受付中!

M's English

1才～大学受験生・大人英会話クラスも大人気!

【お問い合わせ先】
☎090-9004-6244
三条市西裏館3丁目1-8

英語・数学講師募集中

不登校サポート フリースクール I'll

児童心理講座&ほっとカフェ

3/16日 13:30～15:30

●各回定員:8名 ●参加費:3,000円
●講師:すいみいはうす 臨床心理士 佐藤浩平先生

【お申し込み先】M's English
☎090-9004-6244
三条市西裏館3丁目1-8