

いきいき 健康生活

11月のセカンドライフ応援セミナー

セカンドライフ応援ステーションについての説明もします。

楽しいセカンドライフのために「笑いヨガ」に参加しましょう

と き…11月18日(火) 午前9時30分～11時30分

ところ…三条東公民館

対 象…おおむね55歳以上

定 員…先着30人

申込先…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登録説明会 自分探しのために参加してみませんか

仕事・ボランティア・イベント・学びの各情報を
受け取るための登録ができます。

と き…11月7日(金) 午前10時～11時

ところ…まちやま

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…11月27日(木) 午前10時～午後1時

ところ…三条東公民館

申込先…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

けんこう せいかつ

ハッピーボランティア

図書館 返本、書架整理補助

とき…12月9日、16日、23日(火)
午前9時30分～11時30分、
12月12日、19日、26日(金)
午後1時30分～3時30分

ところ…まちやま

カフェ花みずき 運営補助

とき…12月17日(火)
午前9時30分～午後0時30分

ところ…下田公民館

三条市デイサービスセンター

昼食時の配膳・下膳補助

とき…12月の毎日
午前11時30分～午後1時30分
ところ…三条市デイサービスセンター(大野畑)

1回から申し込みます。

対象…市内在住の65歳以上

*65歳未満も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

申込先…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

(市役所第二庁舎内) ☎47-0033

「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



LINE



ホームページ

さんちゃん健康体操

●が付いている日は下記と体操1回、その他は体操2回です。

㊦…体力測定(てんとう虫テスト)、㊦…お口のおはなし、㊦…フレイル予防のおはなし

ところ	曜日	時間	と き
厚生福祉会館	月	午前10時	11月4日(火)、10日㊦、17日㊦、25日(火)、12月1日
栄寿荘		午後2時	11月4日(火)、10日、17日㊦、25日(火)、12月1日
下田公民館	火	午後2時	11月4日、11日㊦、18日、25日、12月2日
サンファーム三条	水	午前10時	11月5日、12日、19日、26日㊦、12月3日
ソレイユ三条		午前10時	11月5日㊦、19日、12月3日
嵐南公民館	金	午後2時	11月7日、14日、28日㊦、12月5日

■三条歴史研究会 古地図展

市内外の古地図や写真など
の歴史的資料を展示・解説し
ます。

時11月9日(日) 午前10時～午
後3時 所本寺小路会館(三
条市本町2-3-8) 問三条歴
史研究会 大野 ☎0256-
3415378



■サンファーム イベント情報

申サンファーム三条 ☎38-2
556

■第8回 野菜講座

時11月15日(土) 午前9時30分
～11時 内野菜栽培のまとめ、
大根の収穫と調理方法 定先
着30人 ¥1000円

■クリスマスアレンジ

プリザーブドフラワーやド
ライフラワーでアレンジしま
す。

時11月18日(火) 午前10時～正
午 定先着12人 ¥3,300
円 持ち帰り用の袋 申11月
11日(火)

■中華ちまき&いも恋まんじ ゅう作り

時11月19日(水) 午前10時 定先
着16人 ¥2千円

■まるごとル レクチエフェス

時11月23日(日・祝) 午前11時
～午後3時 内ル レクチエを
活用した天然酵母パン作りの
成果紹介と試食、ル レクチ
エの販売

■ベーコン・ハム作り

時11月27日(木) 午前9時 定先
着10人 ¥1本2,600円
(4本まで) 他11月20日(木) 午
後1時から事前作業あり

■手作りこんにやく

時11月27日(木) 午前10時 定先
着12人 ¥1,300円

■農業女子の針葉樹とハーブ

で作るテーブルツリー
卓上用のクリスマスツリー
を作ります。

時11月30日(日) 午後1時30分
～3時 定先着12人 ¥3千円

持ち帰り用の袋、花ばさみ
申11月23日(日・祝) まで



■そば打ち体験

下田産とよむすめの新そば
粉で打ちます。

時12月5日(金) 午前9時、10
時、11時、午後1時30分、2
時 定各回先着4人 ¥1,8
00円

■ペーパーアートアクセサリー

ー作品展

造形作家の製作所の作
品を鑑賞できます。

時11月22日(土)、23日(日・祝)
午前10時～午後4時 所丸井
今井邸 問清野 メール
nonoseisakusyo@gmail.com



■国際ソロプチミスト新潟ー蕎

チャリティコンサート

鍵富弦太郎 ヴァイオリン

リサイタル 秋を奏でて

時11月24日(月・振) 午後2時
所中央公民館 定先着500
人 ¥チケット3千円(中央
公民館で購入できます) 問国
際ソロプチミスト新潟ー蕎
浅野 ☎080-5422-8
843

三条市在住の「空き家・空き地」でお困りの方へ

空き家 無料電話 相談会実施中

年間250件以上の「相談対応」実績を持つアキソルと一緒に解決を目指しましょう

0120-772-135

【窓口】 aksom(アキソル)カスタマーサポート 【受付】 平日9時～18時
運営:株式会社ジテアアド / メール: aksom@zaigankakuho.com
所在: 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F

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

- 庭木1本より明瞭料金
- 土日でもOKです
- トイレはお借りしません
- お茶はご遠慮します

広報紙にようきごまの方に

生垣剪定(1m×2m)

通常2,200円を

先着10名様

1,100円!

1本からの
お庭サービス

ガーデンエクステラ

新湯燕店 燕市湯 246

営業時間 9:00～17:00

0120-61-4128

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから