## 家庭でもできる十割そば打ち体験

NPO法人えんがわ ☎080-9997-3524

**とき**…12月6日㈰ 午前10時～午後1時
**ところ**…ソレイユ三条
**定員**…先着10人
**参加費**…1，500円
**持ち物**…内履き、エプロン、三角巾、A4サイズの持ち帰り容器
**服装**…動きやすい服装
**持ち物**…運動靴、タオル、飲み物

## 老人福祉センター栄寿荘からのお知らせ

老人福祉センター 栄寿荘 ☎45-6311

**❶転ばない・痛めない足づくり**

理学療法士から、転倒予防のポイントと自宅でできる足腰の運動を学びます。

**とき**…11月17日㈫ 午後1時30分～2時30分
**対象**…おおむね65歳以上
**参加費**…100円

**❷大腸がんについて**

気を付けたい生活習慣について学ぶ講座です。

**とき**…12月3日㈭ 午後1時30分～2時30分

## トレーニングルーム無料体験会

高齢介護課 ☎34-5472

リハビリテーション専門職に運動方法などの相談もできます。

**とき**…12月11日㈮ 午前9時30分～11時30分
**ところ**…栄体育館
**対象**…市内在住でトレーニングルームを利用したことがない65歳以上
**定員**…先着12人
**服装**…動きやすい服装
**持ち物**…タオル、飲み物、内履き、筆記用具
**申込期間**…11月2日㈪～12月4日㈮

## 国際理解講座 ひと皿で世界一周 北米風トッピングのお菓子キットづくり

地域経営課 ☎34-5624

国際交流員や三条市立大学生と料理をして交流します。

**とき**…11月14日㈯ 午後1時～3時
**ところ**…ソレイユ三条
**内容**…大学生が考案したチョコレートキットでお菓子づくり、国際交流員によるカナダの秋の紹介とロンドンフォグ（ミルクティー）の提供
**定員**…先着15人
**参加費**…600円
**持ち物**…エプロン、布巾
**申込期限**…11月9日㈪

## 地域福祉推進フォーラム

地域包括ケア推進課 ☎47-1375

地域の支え合いや助け合いの活動を、事例を交えて考えます。

**とき**…11月25日㈬ 午後1時30分～3時30分
**ところ**…たいぶん
**内容**…講演「共に生きる地域創りと福祉活動」、実践発表
**講師**…新潟県社会福祉士会事務局長 渡邊（わたなべ） 豊（ゆたか）さん
**申込先**…申込フォームから、三条市社会福祉協議会 ☎33-8511
**申込期限**…11月13日㈮

申込フォーム

## 働く女性のためのピラティス体験講座 心も身体も軽やかに

地域経営課 ☎34-5624

肩こりや腰痛の予防と姿勢改善により、疲れにくい身体づくりを学びます。

**とき**…12月12日㈯ 午後1時30分～3時
**ところ**…中央公民館
**対象**…市内在住か在勤の女性
**定員**…先着40人
**申込方法**…申込フォームからか電話
**申込期限**…11月27日㈮
**保育ルーム**…参加申し込みと同時に申し込みください。生後5カ月～小学2年生までが対象です。（先着10人）

申込フォーム

## カナダで「CAN（キャン）」会話

地域経営課 ☎34-5624

カナダ人の国際交流員と英語で会話を楽しみます。

**とき**…11月4日、11日、25日㈬ 正午～午後1時、6時～7時
**ところ**…まちやま



芸術鑑賞ツアー

# 浅草演芸ホール 落語鑑賞

生涯学習課 ☎47-0048

知名度のある文化施設で優れた作品等を鑑賞することにより、芸術への関心を高めることができます。




**と　き**　12月12日㈯ 午前6時45分～午後9時30分
**集合場所**　市役所三条庁舎 正面玄関前
**行き先**　浅草演芸ホール（東京都台東区）
＊昼食は、入館時にお弁当をお渡しします。
**対　象**　市内に住民票がある小学生以上
＊18歳未満は保護者同伴
**定　員**　抽選42人
**参加費**　14,850円
**申込方法**　往復はがきに次の必要事項を書いて投函
往信の文面 参加者の郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、日中に連絡がつく電話番号
＊1通で2人まで申し込みできます。そのときは2人分の情報を書いてください。
返信の宛名面 抽選結果を受け取る人の住所、氏名
**申込先**　〒955-0072 三条市元町13-1
三条市生涯学習課 芸術鑑賞ツアー（落語鑑賞）係
**申込期限**　11月13日㈮ 午後5時（必着）
**委託業者**　中越交通株式会社
**注意事項**
・1人2通以上または1家族2通以上の応募や、必要事項の記載が無いものは無効です。
・応募者多数のときは、初めての人を優先することがあります。
・バスツアーのため、個人の都合による途中下車はできません。
・抽選結果は12月1日㈫ごろに応募者全員に通知します。
・キャンセルのときは、実費をいただくことがあります。代理参加はできません。
・交通事情や天候などにより、ツアー中止になることがあります。

**POINT**　落語や漫談などの古典芸能を上演する大衆演芸場を寄席といい、江戸時代に「講釈場（こうしゃくば）」「寄せ場」と呼ばれるようになったのが始まりとされています。今回の落語鑑賞では、落語以外にも漫才、マジック、浪曲などさまざまな芸を鑑賞でき、知識がなくても十分に楽しむことができます。

## わくわく文化未来塾 ジュニア将棋教室

生涯学習課 ☎47-0048

駒の動かし方から対局までを学べます。

**とき**…令和9年1月8日～3月26日の毎週金曜日 午後4時30分～6時、2月27日㈯（時間は後日連絡）＊2月26日、3月5日㈮は除きます。
**ところ**…中央公民館
**対象**…市内在住の小中学生
**定員**…抽選30人
**申込方法**…申込フォーム、申込書（HP）を各公民館へ持参、メールのいずれかで提出
・メール shougaigakushu@city.sanjo.niigata.jp
**申込期限**…11月20日㈮

申込フォーム