



公民館だより 3月

あがたろうとコロちゃん

介護予防講座

人生100年時代を楽しく、美しく・・・

チェアバレエ・エクササイズ講座

チェアバレエとは、イスに座ったままクラシック音楽に合わせてバレエの動きを取り入れ、健康維持やフレイル予防を目指すエクササイズです。年齢や運動経験を問わず、どなたでも無理なく楽しむことができます。バレエが持つ美しさを体感しながら、姿勢改善や心身のリフレッシュに効果的です。バレエ未経験の方、体力に自信のない方も気軽にご参加いただけます♪

- 日時 3月26日(木) 10時～11時
- 場所 第三地区公民館 大会議室
- 講師 バレエスタジオ フェツテ 宮内ひとみ さん
- 定員 20名(先着順)
- 申込期間 3月2日(月)～3月19日(木)
- 申込方法 窓口、電話、二次元コードから
- 参加費 無料
- 持ち物 水分、汗ふきタオル
動きやすい服装でお越しください

音楽に合わせて体をストレッチ！まるでバレリーナになった気分♪



申込はこちらから



主催 第三地区公民館 第三地区まちづくり協議会
協力 東部地域包括支援センター、第三地区生活支援員

開催時間が変更になりました！

学びと遊びのわかばの会



小中学生を対象に、地域ボランティアの皆さんと一緒に勉強をしたり、ゲームで遊んだりします♪

場所：第三地区公民館 1階 教養室

時間：13:00～17:00

○…開催日

初めてでも大丈夫です！
お気軽にお越しください♪

3月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

4月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

お申込み、お問合せは第三地区公民館へ 電話 36-7040

裏面もご覧ください



新しい「若者の居場所」 フリースペースを開放しています



令和6年8月からスタートした第三地区公民館のフリースペースは、利用者数が延べ 5,500 人を達成しました！日々多くの方にご利用いただき、公民館が年代を問わず気軽に立ち寄れる場所になってきていると感じます。フリースペースは好きな時に来て、好きなタイミングで帰ることができるので、休日や学校帰りに宿題やテスト勉強をしたり、友達と集まっておしゃべりを楽しんだり、さまざまな使い方ができます。地域と若者がつながるきっかけの場所として、ぜひお気軽にご利用ください♪

令和8年度も引き続きフリースペースを開放します！！



- 📖 開放日 令和8年4月1日（水）～ 令和9年3月31日（水）
- 📖 時間 月～金 9時～20時 / 土日祝 9時～17時
- 📖 場所 第三地区公民館 2階 研修室
- 📖 主な対象 中学生～大学生（第三地区以外に住んでいる方も大歓迎！）

※公民館の事業等で利用できない日はホームページでお知らせしますのでご確認ください。

※令和7年度は3月31日（火）まで開放しています。



市ホームページ

図書コーナーに新しい本が仲間入りしました！

第三地区公民館の図書コーナーには約1,000冊の図書が保管されています。小説、実用書、児童書、絵本など、様々なジャンルの本を取り揃えています。2月19日には中央図書館から新しく400冊の本を借りてきました。ぜひお気軽にお立ち寄りください！



本を借りるときは・・・

図書コーナーにある「図書貸出申込書」に必要事項を記入し、本と一緒に事務室窓口までお持ちください。休日などで職員が不在の場合は「図書貸出申込書入れ」に入れてください。1人10冊までを2週間借りることができます。



まもなく子どもたちが「春休み」に入ります！



- 🌸 源池小学校 3月17日（火）～4月6日（月）
- 🌸 清水小学校 3月17日（火）～4月6日（月）
- 🌸 清水中学校 3月19日（木）～4月6日（月）

地域の皆様で子どもたちの見守りをお願いします。

町会行事にも子どもたちが参加できるようお声がけください。

