

おしらせ版

回=日時 場=会場
 内=内容 人=対象・定員
 ￥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み 問=問い合わせ

福島潟自然文化祭を開催！
 日9月23日(祝)
 場水の公園福島潟(前新田)
 問産業振興課文化・スポーツ係(☎387・1195)

お知らせ

北区自治協議会を傍聴しませんか
 回9月19日(木)午後1時半～
 場北地区コミュニティセンター
 内特色ある区づくり予算についてなど
 人先着10人
 申当日直接会場
 問地域総務課(☎387-1175)

催し・募集

空き家・住み替えに伴う住宅資産活用無料相談会
 回9月24日(火)午前10時～午後3時
 場葛塚コミュニティセンター(研修室A)
 人北区および周辺市町村に在住の人
 申電話で新潟県住宅供給公社(フリーダイヤル☎0120-109-854)

区民公開講座 リハビリで健康
 回9月24日(火)午後1時半～3時
 場豊栄健康センター
 内作業療法士、理学療法士、言語聴覚士による講話と実技 人先着20人
 申北区社会福祉協議会(☎386-2778)

健康増進普及講習会
 回10月9日(水)午前10時～午後1時
 場長浦コミュニティセンター
 内豆腐を使ったちよいしおメニュー
 ※講話、簡単な運動、調理実習ほか
 人先着18人 ￥400円
 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
 申9月25日(水)までに、食生活改善推進委員 荒木(☎386-7325)
 問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

ハピスカとよさか 第3期ヘルシーエクササイズ教室

教室名	対象	定員	初回	曜日	時間
①ルーシーダットン	15	20人	10/1	火	13:30～14:30
②フラダンス(夜間)		40人			18:50～19:50
③パレトン	15	40人	10/2	水	20:00～21:00
④いきいき健幸トレーニング		40人			19:00～20:00
⑤すこやかピラティス	50	40人	10/3	木	20:10～21:10
⑥汗をかいてシェイプアップ		40人			9:30～10:30
⑦やさしい有酸素運動	15	20人	10/3	木	11:00～12:00
⑧フラダンス(午前)		40人			13:30～14:30
⑨頭と体スッキリ健幸体操	15	40人	10/4	金	20:00～21:00
⑩ペルビック(骨盤)ヨガ		40人			10:00～11:30
⑪太極拳	15	40人	10/4	金	14:00～15:00
⑫ソフトエアロビクス		40人			13:30～14:30
⑬ルーシーダットン(長浦開催)	20人	10/9	水		13:30～14:30

場①～⑫は豊栄総合体育館 ⑬は長浦コミュニティセンター
 人年齢要件あり(対象の欄で15は15歳以上、50は50歳以上、60は60歳以上)
 回数 各教室全10回 ￥年度会員4,000円 シーズン会員5,000円
 申ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

体力測定会 回10月5日(土)午後1時半～3時半(受付は午後3時まで) 場豊栄総合体育館
 人幼児の部、64歳以下の部、65歳以上の部 申同館(☎386-7511、祝日を除く月曜休み)

豊栄児童センター

問同センター(☎384-1520)
0ちゃんデー 親子ふれあい遊び
 回9月9日(月)午前10時半～10時45分
 人乳児親子
 申当日直接会場
ぴよんぴよんきつず 運動あそび
 回9月12日(木)午前10時半～11時15分
 人2歳以上の幼児親子
 申当日直接会場
敬老の日プレゼント作り
 回9月15日(日)午前10時～11時半
 人乳幼児親子～18歳未満
 申当日直接会場
カラフルどらやき作り
 回9月21日(土)午前10時～正午
 人小学生～18歳未満 先着16人
 ￥200円 申9月7日(土)から18日(水)までに同センター
野菜たっぷりサンドイッチ作り
 回9月22日(日)午前10時～正午
 人幼児と保護者 先着16人 ￥200円
 申9月8日(日)から19日(木)までに同センター
ブドウ狩り
 回9月28日(土)午前9時半～午後3時半
 人小学生 先着20人 ￥800円
 申9月7日(土)から18日(水)までに同センター

とよさか中高年教養大学 令和元年度(後期)受講生募集

講座 一般教養、徒然草、園芸、歩こう会、書道、叙情歌、健康長寿学、論語を読む、詩吟、暮らしの法律、ヨガ
 ※詳細は、豊栄地区公民館、北地区公民館、各地区コミュニティセンター備え付けの募集要項で確認してください
 ※随時受付中
 ￥10,000円(半期分)
 申同講座 笹川(☎090-1692-6598)

豊栄地区公民館

問同館(☎387-2014)
区民ギャラリー(当日直接会場)
しゅんこうの和紙ちぎり絵展
 会期 9月4日(水)～9日(月)午前9時～午後9時(最終日は午後1時まで)
竹井友輝8周年記念展
 会期 9月11日(水)～15日(日)午前9時～午後6時
ご近所だんご「思いっきりだんご」
 みんなで楽しくおしゃべりしましょう。(手話通訳あり)
 回9月12日(木)午後1時半～3時
 ￥100円 申9月11日(水)までに同館
思いやりのグリーンフェア
 大切な人を失ったとき支えになるために知っておきたいことを学びます。
 回10月12日(土)午前10時～正午
 人先着20人
 申電話で同館または市ホームページ「かんたん申し込み」

北地区公民館

問同館(☎387-1761)
一休さん ～ドッチビーをやってみよう！～
 回10月5日(土)午前10時～正午
 人北区在住の小学生 先着30人
 申9月1日(日)午前9時から市ホームページ「かんたん申し込み」または直接同館
文化祭(当日直接会場)
 回10月19日(土)～11月7日(木)
【作品展示】10月19日(土)～20日(日)午前10時～午後3時半【**芸能発表会**】10月20日(日)午後1時～3時半【**映画館**】11月4日(振休)午前10時～午後3時半【**菊花展**】11月4日(振休)午前10時～7日(木)午後1時

福島県 安達太良山 健康登山

回9月29日(日)午前6時～午後6時半
 人区内に在住または通勤する大人(20歳以上)のみ 先着40人
 ￥3,500円(別途実費(ゴンドラ代1,600円・入浴料600円)が必要)
 申北地区スポーツ振興会 小熊(☎255-3310)

スポーツ

遊水館

問同館(☎384-1211、祝日を除く月曜休み)
秋期ハッピースイム
 回9月3日～12月17日(祝日を除く火・木曜)午前11時45分～午後0時50分
 持ち物 水着、水泳帽子、ゴーグル、バスタオル(別途入館料・ロッカー代が必要)
 申当日直接会場
遊水館の園地で遊ぼう！
 回9月29日(日)午前10時～11時半
 内謎解き、水鉄砲遊びほか
 人年中(4歳児クラス)以上の幼児・小学生とその保護者 先着40組
 ※小学生は子どもだけで参加可能
 ￥1人100円
 申9月8日(日)午前9時半から同館

オニバスマンとごぼはなちゃん

No.65 By You

図書館

豊栄図書館(☎387-1123)
 毎週金曜、第1水曜休館
 申当日直接会場

赤ちゃんタイム	
毎週土曜日	10:00～12:00
おはなしのじかん	対象
毎週土曜日	10:30～10:50
第1・4土曜日	14:00～14:30
毎週日曜日	10:30～11:00
第4日曜日	15:00～15:30
わらべうたのじかん	対象
第2土曜日	14:00～14:30
対象	幼児・児童と保護者
松浜図書館(☎387-1771) 毎週月曜、第1水曜、祝日休館 申当日直接会場	
赤ちゃんタイム	
毎週木曜日	10:00～13:00
おはなしのじかん	対象
毎週木曜日	11:00～11:20
毎週日曜日	15:00～15:20
第2土曜日	11:00～11:30
対象	乳幼児から