



「当コミュニティ委員会は、新潟市地域活動補助金を受けて事業を実施しています。」

ながauraコミュニティだより



カラー版はこちらから

長浦コミュニティ委員会（長浦コミセン） 〒950-3338 新潟市北区長場 1834-1

TEL 025-387-2061 FAX 025-386-7495 ※月曜・祝日は休館日です

☆連絡先の記載がないものは全て長浦コミセンへご連絡ください。

E-mail アドレス nagaura-comi@sea.plala.or.jp



3月号 No. 255

令和6年3月1日発行

「地域の茶の間応援事業」 利用団体募集



新年度も、自治会、老人クラブ、サロンへ講座や教室などを出前する「地域の茶の間応援事業」を開催します。会場は最寄りの自治会公民館などを活用します。準備運営は長浦コミュニティ委員会地域福祉部と包括支援センター他各スタッフへお任せください。体操・介護講座などさまざまな内容を用意しています。

参加される方に合わせてお選びください。右表参照

「困りごと相談会」、「すこやかカフェ」や、北警察署より「防犯対策のお話」なども併せて行います。

詳細・申込みは、長浦コミュニティセンターへお気軽にご相談ください。年間20回となります。お早めに！

	内容	講師
1	音楽体操	赤松知美さん
2	笑いヨガ	居城妙さん
3	健康体操	ロコパーク
4	ふるさとお宝物語	高橋剛さん
5	うたごえ広場	永田宏行さん
6	絵手紙教室	鈴木洋子さん
7	介護予防講座	リハビリテーション病院
8	認知症講座	包括支援センター
9	男性介護者の集い	ほか

スマホの使い方教室 を開催します

ドコモショップ豊栄店のスタッフよりスマホの使い方を学びます。会場は、長浦コミュニティセンターです。お使いのスマホをお持ちください。

☆参加費無料+教科書プレゼント 各回定員10名

<基本編>

日時：3月27日（水） 申込み締切 3/19（火）

13：30～15：30（受付13：00～）

内容：① カメラを使おう ② インターネットを使おう

※写真のきれいな撮り方やネット検索のコツ

<LINE編>

日時：4月9日（火） 申込み締切 4/2（火）

13：30～15：30（受付13：00～）

内容：① LINE(ライン)を楽しもう ② 災害に備えよう

※LINEで写真を送る方法や、万が一の災害対策

<応用編>

日時：4月24日（水） 申込み締切 4/17（水）

13：30～15：30（受付13：00～）

内容：① アプリを使おう ② キャッシュレス決済

※便利なアプリやキャッシュレス決済の使い方

申込み/問合せ 長浦コミュニティセンター まで



イスにすわってヨガ 無料体験会！



イスに座りながら行うヨガです。身体が硬い、腰や膝が痛い、床に座るのがつらい、そんな方でも無理なくできる「タイ式ヨガ（ルーシーダットン）」です。初めての方大歓迎です。性別も年齢も関係なし！椅子ヨガで心身ともにリフレッシュしませんか？

日時：① 3月22日（金）

② 3月24日（日）

①、②とも 10：00～11：00

会場：長浦コミュニティセンター多目的ホール

講師：瀧澤あきこ先生

日本ルーシーダットン普及連盟インストラクター

持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット（念のため）

定員：各回20名

※どちらに参加してもOK

申込み：長浦コミュニティセンター

電話またはメールにて

☆金曜残りわずか、日曜は余裕があります。

気軽に利用できます

長浦コミュニティセンター

長浦コミュニティセンター利用料金表（1時間あたり）

室名	料金	備考
多目的ホールA	400円	A・B合わせて大きなホールとしての利用も可能です。 ※Aにはステージがあります
多目的ホールB	400円	
会議室	300円	ネット利用可能
調理室	450円 ⇒300円	4/1より料金が値下がりします。
講座室	200円	テーブルとイス可
和室1（10畳）	200円	和室1、2は一体利用を原則とし、分割して貸出ししません。テーブルとイス可
和室2（15畳）	200円	



調理室は、4/1から1時間450円を300円へ料金を改定します。ガスオーブンが3台、調理器具も充実しています。気軽な料理教室やお菓子作りなどにご利用ください。



和室、講座室は、体操やヨガのほかに、テーブルとイスでの利用ができます。少人数の教室などにも使いやすくなりました。



広々駐車場で安心です。

全ての部屋で冷暖房を完備しています。

※冷暖房費は利用料金に含まれます。

～利用の流れ～

1. 利用日時の部屋の空きを確認
2. 利用申請書を料金と一緒に1週間前までに届出
3. 利用後、「利用報告書」を提出

長浦コミュニティセンターは地域の皆様の施設です。どうぞお気軽にご利用ください。

月いちうたごえ広場

日時：毎月第4土曜日 13:30～15:00

会場：長浦コミュニティセンター

参加費：500円（お一人）

主催・伴奏：永田 宏行さん

☆ 飲み物が必要な方はご持参ください。

☆ 全ての回で申込みが必要になります。

申込み：永田まで TEL 090-4029-2456



今後の予定

R6. 3/23

4/27 5/25 6/22 7/27

8/24 9/28 10/26 11/30

12/21 1/25 2/22 3/22

全て土曜日です

時間 13:30～15:00

体験こどもプログラミング教室 入門編

日時：3月30日（土）

1部 14:30～15:30（ロボットプログラミング）

2部 15:50～16:50（マイクラフト）

会場：長浦コミュニティセンター 会議室

参加費：無料 申込み締切：3/28（木）

☆1部、2部 各回4組（小学校3年生～）

親子・ご家族と一緒に参加もOK

☆初めてのプログラミング体験に最適です！

申込み問合せ 講師 田辺寛誠（プログラミング 캠퍼ズ代表）

Tel 050-3390-3076



すきちゃび&カズミン・ドットコム ジョイントコンサート

1970～80年代の歌謡曲・フォークの名曲を唄います！ ランナウェイ、ささやかなこの人生など懐かしいあの曲が盛りだくさん！一緒に楽しみましょう！



日時：3月24日（日）

13:30～15:10

会場：長浦コミュニティセンター 多目的ホール

参加費：1,000円 ☆申込みは不要です