



令和6年度

うちの学びカフェ

西区や内野の周辺について、地域にゆかりのある講師から学び、集まった仲間と一緒に考えてみませんか？
この講座は、カフェのように、参加される皆さんが様々に楽しみながら、心と体の健康、生きがいについて学ぶ講座です。



回	日 時	内 容	講 師
1	9月19日(木) 10:00~正午	初めの一步 ウォーキングでバランスアップ 筋力バランスなど、初心者向けウォーキングと合わせ、健康づくりを学びます。	健康運動指導士 篠田 浩子さん
2	9月26日(木) 10:00~正午	お米の食べ比べとごはんのお供クッキング 県内の産地の違うお米を食べ比べ ごはん合うお供も一緒に作りましょう	飯塚商店 店主 飯塚 一智さん 新潟市食生活改善推進委員 内野グループのみなさん
3	10月 3日(木) 9:00~15:00	赤塚を巡るバスツアー 内野~赤塚~佐潟~木山などを巡ります	大慈寺 副住職 五味澤 真道さん 協力:佐潟湿地センター
4	10月10日(木) 10:00~正午	クローージング 「赤塚を知り内野を知る。」学びの振り返り	越後新川まちおこしの会 中山 真さん

開催時期：令和6年9月19日～10月10日（木曜日）全4回

開催場所：西地区公民館 ほか

対 象：新潟市在住の方（全回参加できる方優先の上、抽選20人）

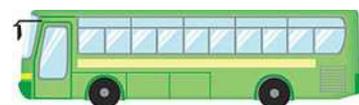
抽選後9月6日(金)以降にお電話でご連絡します。

申 込 み：8月21日(水)～9月4日(水)（受付時間：平日のみ9:00～17:00）

電話または西地区公民館窓口まで直接

参 加 費：1,500円（お弁当代・材料費ほか）

※9月19日（第1回）に集めますのでお釣りのないようご用意ください。



お問い合わせ：

新潟市西地区公民館

〒950-2112 新潟市西区内野町603番地 電話：025-261-0031

