



# よこごし

# 健康の茶の間

参加費無料

参加者募集

## 横越小学校へ 行こう

学校が地域の  
人たちの学びの場

三横連携講座（横越小学校×横越コミュニティ協議会×横越地区公民館）

横越地域の皆さんの健康を願って、笑い・医者・足をテーマに、「よこごし健康の茶の間」を開催します。秋を感じながら、健康の茶の間へお出かけください。

※参加するには事前にお申し込みが必要です。くわしいことは裏面をご覧ください。

ところ

新潟市立横越小学校 3F 多目的室

（江南区横越中央6丁目3番1号）

定員

各回 15 名（申込み多数の場合、抽選）

※希望する回ごとにお申し込みください。



健康その1 ～ 笑い ～

1回目

※動きやすい服装・内履き・飲み物をご用意ください。

いつ 9月3日(火) 10:00～11:45

内容 「笑う門に福来る～笑いヨガ」

講師 村山 昭子さん(笑いヨガティーチャー)

健康その2 ～ 医療 ～

2回目

※内履き・飲み物をご用意ください。

いつ 10月3日(木) 10:00～11:00

内容 「上手な医療のかかり方」

講師 新潟市在宅医療・介護連携ステーション江南



健康その3 ～ 足 ～

3回目

※動きやすい服装・内履き・飲み物をご用意ください。

いつ 11月7日(木) 10:00～11:45

内容 「人生の最後まで自分の足で元気に歩く方法」

講師 林 妙さん(足寿命アドバイザー)



# 申込方法



申込方法その1 → 公民館へ持ってくる。FAX（ファックス）、メールで送る。電話する。……下の申込用紙に記入のうえ、切り取らずに横越地区公民館へお持ちいただくか、またはFAX、メールでお送りください。電話でも受け付けます。メールの場合、申込用紙にある記載事項を入力ください。\*申込用紙を使用する場合は、お手数でもコピーをしてください。



申込方法その2 → かんたん申し込みで行う。……スマートフォンやパソコンから、右にある二次元コードを読み取り、「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」でお申込みください。



**申込期間 7月16日（火曜）9:00から8月15日（木曜）17:00まで**

※お申込みされた方には、8月23日頃までに「参加できるかどうか」のお知らせをします。

申込先・問い合わせ

- 新潟市横越地区公民館  
☎ 025 385 2043 FAX 025 385 4431  
✉ [yokogoshi.co@city.niigata.lg.jp](mailto:yokogoshi.co@city.niigata.lg.jp)  
住所 〒950-0218 新潟市江南区いぶき野 1-1-2



## 申込用紙

希望する回 (希望する回に○をつけてください)	1回目 (9/3)	2回目 (10/3)	3回目 (11/7)
参加者のお名前	ふりがな		
住所	〒 ー		
連絡先	電話	FAX	

※皆さまからいただいた個人情報は、事業にかかる連絡・確認が必要な場合のみ使用させていただきます。

★横越小学校に停めれる車の台数（10台程度）に限りがあります。学校から近い方は徒歩や自転車で来校するなど、ご配慮をお願いします。

○主催 横越地区公民館 ○協力 横越小学校 横越コミュニティ協議会