



白根コミュニティ協だより

第45号

令和4年9月発行

発行 白根コミュニティ協議会

連絡先 白根地域生活センター

TEL・FAX 025-373-2800

shirone.community@ninus.ocn.ne.jp



旧白根配水塔 花いっぱい運動

今年も咲いています*ぜひお越しください。



今年も6月に花植えを行い、地域の方から暑い日も毎日のように水やりを協力いただきました。お隣の白根庭園と併せてぜひお立ち寄りください。



健康づくりウォーキング

6月18日、三条市「しらさぎ森林公園」で健康づくりウォーキングを開催しました。

朝からの暑さの中、まずは公園を指して帯織駅から線路沿いを歩きました。公園では花菖蒲まつりが開催されていて、色とりどりの花菖蒲を見ながらのウォーキングとなりました。

令和4年度「健康寿命の延伸に向けた取り組み」

はかろう体重 あるこう南区 大作戦

自分の体重や歩数
がわかる

＜提出期限＞
令和4年
11月30日
まで

＜参加できる方＞
3歳以上の
南区民
どなたでも
(在学・在勤の方も)

毎日
ちょっと
見直せる

30日分
体重や歩数
をはかるだけ

白根地域生活センターで、体重記入カードの配布と、達成賞の交換をしています。



定期総会開催

6月16日、白根地域生活センター体育館において、3年振りにコミ協定期総会を開催しました。

感染対策に注意しながら、コミ協会員48名が参加し、活発な質疑応答が行われました。

周辺の木々が湖面に映る様は絶景！秋深まる森林を爽快に歩いてみませんか？

新潟市地域活動補助事業

健康づくりウォーキング 参加者募集



と き 10月22日(土) (小雨決行)
行き先 湯沢町「大源太湖」周辺散策
集合場所 南区役所 駐車場 6:50
内 容 南区役所 7:00 出発 ⇒⇒ 燕三条IC 7:30 ⇒⇒ 湯沢IC 9:00 ⇒⇒
 体験工房着 9:10 《準備体操・ストレッチ・ウォーキング》 ⇒⇒
 大源太駐車場着 10:40・出発 11:00 ⇒⇒ 11:20 宿場の宿着
 《入浴・昼食・休憩》 14:30 出発 ⇒⇒ 南区役所着 16:45

持ち物 昼食・飲み物・帽子・タオル・雨具・着替え等
 ☆ウォーキング後入浴できます ☆食堂はありません

※申込受付期間

参加費 1,500円(保険料・入館料・バス代含む)

10月12日(水)まで

定 員 30名(先着順) 【白根地区在住の方】

お申し込み・お問合せは、白根地域生活センター(☎373-2800)まで！

新潟市地域活動補助事業

白根コミュニティ協議会主催

自分に合った運動を見つけませんか!?

健康ウォーキング講座in白根



「最近運動不足かも」「歩くとすぐ膝が痛くなる」「腰が痛い」などのお悩みありませんか？
 体の癖などを知らずに自己流で行うとかえって膝を痛めたり、生活習慣病が悪化したりと、
 運動が逆効果になってしまうことがあります。ウォーキングだけでなく体のゆがみチェックや
 正しいトレーニング、ストレッチ方法で体を整えましょう。

1回目： 11/15(火) 10:00~11:30

2回目： 11/22(火) 10:00~11:30

3回目： 11/29(火) 10:00~11:30

場 所： 白根地域生活センター体育館

2回目(雨天中止の場合は3回目)は屋外のコース2.5km(白根の街中)を歩きます！

◇講 師 長岡造形大学非常勤講師・健康運動指導士 篠田 浩子さん
 (日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員)

◇対 象 どなたでもお気軽にご参加ください

※先着20名 参加費無料！

(ただし、持病のある方は主治医にご相談のうえお申込みください。)

◇持ち物 運動靴(内履き)・タオル・着替え・飲み物(水・お茶)

※運動しやすい服装で、足にあった履きなれた靴を履いてきてください。

◇申込み・問合せ 白根地域生活センター(TEL: 373-2800)

受付時間 午前9時~午後7時まで(※平日のみ)

白根地域生活センター体育館にて
 全3回講座で開催します。
 お気軽にご参加ください！



※申込受付期間

11月7日(月)まで