



コミュニティセンター定期利用団体のメンバー募集

西蒲区内の各コミュニティセンターで活動する団体のメンバーを募集しています。詳しくは各館に問い合わせてください。

◆西川地域コミュニティセンター

(所在地 西蒲区旗屋701番地2、☎0256-88-5900)

団体名	活動内容	活動日時
健康サポート教室	健康体操	毎週火・水曜午前
夜ヨガ	ヨガ	毎週木曜夜間
ラボ鶴巻パーティ	子ども英語	毎週金曜夜間



◆中之口地区コミュニティセンター

(所在地 西蒲区中之口626番地、☎025-201-9399)

団体名	活動内容	活動日時
中之口まち歩きガイドの会	まち歩き研究	毎月第3火曜 午後7時～
中之口ジュニアプラス with OAPS	ブラスバンド演奏	毎週日曜 午前9時～



◆松野尾地域コミュニティセンター

(所在地 西蒲区松野尾2852番地3、☎0256-78-8893)

団体名	活動内容	活動日時
はじめてのヨガ	初心者向けヨガ	毎週木曜夜間
松野尾囲碁同好会	囲碁	毎週土曜午後



◆角田地区コミュニティセンター

(所在地 西蒲区角田浜1815番地1、☎0256-78-8822)

団体名	活動内容	活動日時
すこやか3B体操	3B体操	第1・3火曜
ベリーダンスサークル・ヨガ	ベリーダンス、ヨガ	第1・3火曜
Happy Yoga	ヨガ	毎週金曜
角田地区コミュニティ協議会 地域福祉・伝統部	カーリンコン	毎週水曜
ローズバレエスタジオ	バレエ	毎週水曜
習字の会	習字	毎週木曜
Glamorous&Charm	ダンス	毎週金曜



※各館とも毎週月曜、祝日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)は休館

お知らせ版

日=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) 問=問い合わせ
 申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へ問い合わせてください

今月の納税等

固定資産税 都市計画税・・第1期

●納期限 4月30日(木)

※期限内の納付をお願いします

納税は便利な口座振替で!

子育て

ころころ広場 巻子育て支援センター

☎0256-72-6240 (どんぐりの舎)

●作って遊ぼう「こいのぼり」

親子で楽しくこいのぼりを制作しましょう。

回4月21日(火)・22日(水)・24日(金)①午前10時半～11時半、②午後2時半～3時半

※22日、24日は①のみ

ぽかぽかコアラ 岩室子育て支援センター

☎0256-82-2900

●発育測定

回あす20日(月)・21日(火)随時

さくらんぼ 巻のくま子育て支援センター

☎025-375-5690

●発育測定

回あす20日(月)～24日(金)随時

あそびの山 岩室地域児童館

☎0256-82-2169

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、通常と異なる利用方法とします。詳細はホームページで確認してください。ご理解とご協力をお願いします。

お知らせ

潟東ゆう学館 福祉棟の利用中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防に伴い、福

社棟(大広間・浴室・和室・機能訓練室・デイホーム室)の利用を中止します。福祉棟以外については通常通り利用できます。
 中止期間 5月11日(月)まで
 問同館(☎0256-86-2311)

催し

潟東樋口記念美術館 所蔵作品展「夏～秋」

菱田春草作「秋月昇天」、尾竹國観作「京都美人」などの所蔵作品を展示します。

回4月25日(土)～9月12日(土)午前9時～午後4時

休館日 毎週月曜(祝日の場合はその翌日)

場同館

〒一般500円、小・中学生300円

※土・日曜、祝日は中学生以下無料

問潟東ゆう学館(☎0256-86-2311)

からだ測定!体操教室 中止のお知らせ

5月から開催予定であった「からだ測定!体操教室」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間中止します。開催については、区だよりなどでお知らせします。

問健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380)



毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

1 胸と背中ストレッチ

10年後も20年後も健康で豊かな生活を送るために簡単な運動を始めてみましょう。忙しい毎日でも、短い時間で家でもできる簡単な体操です。今回は8つのストレッチのうち一つを紹介します。

効果 猫背や反り腰の予防・改善に効果的です。体操前のウォーミングアップに行いましょう。腰に痛み・違和感がある場合は控えめに行いましょう。

基本姿勢 【回数】4回

ポーズ1

鼻から吸って 胸を広げます



ポーズ2

口から息を吐きながらボールを抱えるように背中を丸めましょう



モデル
西蒲区出身
ラジオパーソナリティ
遠藤 麻理さん

にしかんみんなの体操は全部で8種類。体操の仕方を詳しく紹介した冊子は西蒲区役所健康福祉課、巻地域保健福祉センターで配布しています。
 問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

消防署からのお知らせ

枯れ草からの出火を防止しましょう

春は空気が乾燥し、枯れ草などが燃えやすい状況になり、たばこの投げ捨てやたき火の不始末などによる火災が多く発生しています。火災を起こさないため、日ごろから以下の点に注意して、火災予防に努めましょう。

《枯れ草からの出火を防止するためのポイント》

- たばこの投げ捨ては絶対にしない
- 空地の枯れ草は早めに刈り取る
- 屋外で火を使う場合は、水バケツや消火器などを準備し、その場を離れない

問新潟市消防局予防課予防査察係(☎025-288-3230)
 西蒲消防署(☎0256-72-3309)

