

お知らせ版

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
 料=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)

感染症予防のため、催しなどに参加する際はマスクを持参し着用してください。

公民館

西川地区公民館 ☎0256-88-2334

■楽学カレッジ

生き生きとした毎を送るために、暮らしに役立つ知識を学びましょう。
 日①11月12日(木)、②11月18日(水) 午後1時半～3時
 場同館
 内①講座「お菓について」、②講座「だまされないで!!悪徳商法」
 入原則2回参加可能な人 先着15人
 持ち物 筆記用具、飲み物
 申10月5日(月)午前9時から電話で同館へ

子育て

ころころ広場 子育て支援センター ☎0256-72-6240 (どんぐりの舎)

●発育測定

日10月7日(水)・8日(木) 随時

●作って遊ぼう「ハロウィン」

日10月14日(水)・15日(木) 随時

●親子で楽しくエクササイズ

日10月16日(金)午前10時半～11時

講師 脇田ともみさん(フィットネスインストラクター)

申直接または電話で同センター(人数制限あり)

●お誕生会

日10月22日(木)午前10時半～11時

申10月生まれのお子さんは10月20日(火)までに直接または電話で同センターへ

●ころころ音楽会

日10月23日(金)午前11時～同30分

講師 かのんさん

申直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

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

日10月6日(火)・7日(水) 随時

●赤ちゃん広場「ふれあい遊びと子育てヒント、アルアル!!」

日10月13日(火)午前10時～

講師 東條美和子さん(助産師)

申直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

さくらんぼ なののくち子育て支援センター ☎025-375-5690

●歯科衛生講座

日10月6日(火)午前10時20分～11時20分

講師 幡本範子さん(歯科衛生士)

申直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

あそびの山 岩室地域児童館 ☎0256-82-2169

10月の休館日は、13日(火)午後です。

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。

●おうち時間プラス「あおむしひも通しキット」

赤ちゃんが大好きな「ひも通し」をかわいいう紙皿で簡単に作ります。おうちで作れるキットも配布します。

日10月14日(水)10時半～正午

※持ち帰り用のキットは随時配布(先着10個)
 入館内で作る場合、先着3組
 申直接または電話で同館へ

お知らせ

潟東歴史民俗資料館・潟東樋口記念美術館臨時休館のお知らせ
 特別展開催準備のため臨時休館します。
 休館日 10月20日(火)～23日(金)
 問潟東ゆう学館 ☎0256-86-2311

相談

行政書士無料相談会
 相続・遺言・エンディングノートについて、行政書士が無料で相談に応じます。気軽に申し込んでください。

期日	時間
11月11日(水)	①午後2時～3時
12月9日(水)	②午後3時～4時

場西川学習館
 入各回先着1人
 問西川図書館 ☎0256-88-0001

催し

地域のゴミ回収 空きかんひろい

越前浜追分地区付近の空き缶拾いを行います。一緒にボランティアで空き缶拾いをしませんか。
 日10月11日(日)午前10時～11時半

集合・解散場所 旧県立青少年研修センター前
 入西蒲区在住の人 先着10人程度

持ち物 手袋
 その他 ゴミ袋は主催者が用意
 申動労者協議会おとなりさんネットワーク 梨本 ☎090-1659-2752へ

バツ婚 in 新潟

日10月11日(日)午後1時～3時半
 場新潟駅付近飲食店

入離婚歴があって現在未婚の人、未婚でお子さんがいる人 男女各先着20人
 ※条件に当てはまらなくても、イベントの趣旨を理解したうえで参加することができます

料男性:5,500円、女性:2,500円
 申10月6日(火)までに潟コン公式ホームページから申し込んでください
 問潟コン実行委員会 ☎025-250-5436

きのこ講習会

日10月14日(水)午前11時～
 場岩室公会堂

内きのこの解説・鑑定、きのこ汁の提供
 持ち物 採取したきのこ(持っている場合)、おにぎり
 入先着30人

申10月12日(月)までに電話で食品衛生協会岩室支部 ☎0256-82-5715へ

本の森講座

明治12年西蒲地方のコレラ騒動～伊藤家日記からみる農民の暮らし～

講座の講師、伊藤雅一さんの先祖が残した貴重な日記や自治会資料を基に、身近な西蒲原郡の歴史を紹介していただきます。気軽に参加してください。
 日11月7日(土)午後1時半～午後3時半
 場巻図書館
 講師 伊藤雅一さん(新潟郷土史研究会)

毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

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つあるにしかんみんなの体操の第6弾です。

6 ウォーキング

効果 日常生活で必要不可欠な歩行姿勢を正すことは、膝・腰痛予防にもつながります。「正しいウォーキングフォーム」を身につけましょう。

基本姿勢

背筋を伸ばし腕振り肘を後ろへ引くように

目線は遠く

無理のない歩幅で

お腹はぺったんこに

NG ポーズ

反りすぎ

丸まっている

椅子で

太ももを持ち上げて座ったまま歩き

背すじを伸ばす

おしりも浮かせるとさらにGOOD!

座って

手を大きく振って片方のおしりを持ち上げる

モデル
 西蒲区出身ラジオパーソナリティ 遠藤 麻理さん
 NPOにいがた健康スポーツクラブマネージャー 高島 善史さん

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。

理事、NHK 学園講師)
 入先着15人
 申10月8日(木)から電話またはファックス、直接同館 ☎0256-73-5066、FAX0256-73-6790へ

にしかんスポーツサポート事業 アル美健康ランニングセミナー

初心者向けのランニング教室を開催します。
 日11月13日(金)・20日(金)・27日(金) 午後7時～8時半(全3回)
 (受付 午後6時半～)

場城山運動公園
 講師 新潟アルビレックスランニングクラブ
 入30人(応募多数の場合は抽選)
 申11月6日(金)までに、「かんたん申込み」に必要事項を入力して送信、または電話で西蒲区地域総務課企画・文化スポーツグループ ☎0256-72-8194
 ※「かんたん申込み」はこちらからアクセスできます



《広告欄》