



# 中之口体育館 運動教室のお知らせ

中之口体育館では、次年度もさまざまな教室を企画しています。気軽に運動を楽しみ、元気な毎を送りましょう。会場はいずれも中之口体育館です。  
☎中之口体育館(☎025-375-5007)

## ●やさしいリラックスヨガ教室

初心者の方も参加しやすい、やさしいリラックスヨガ教室です。日中のクラスに加えて、今年度好評だった夜間のクラスを令和4年度も開催します。ヨガに興味がある人、ヨガを始めてみたい人、ぜひ中之口体育館で始めてみませんか。

	期 日	時 間	参加費
昼クラス ①	4月6日～6月29日 (祝日を除く毎週水曜)	午後1時半～2時半	6,000円 (12回分) または 1回600円
昼クラス ②	【全12回】	午後3時～4時	
夜クラス	4月5日～6月28日 (祝日を除く毎週火曜)	午後7時半～8時半	【全12回】

☎18歳以上(高校生不可) 各クラス先着15人程度  
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(持っている場合)  
☎きょう20日(日)午前9時から電話で同館へ



## ●やさしいエクササイズ

西蒲区にある「ボディメイクスタジオ いのラボ」から講師を招き、いつまでも健康でいるために必要な体幹や下半身の筋力を維持・強化するための体操と筋力トレーニングを行います。体を動かしたいけど何をしたらいいのかわからない、新しい趣味を見つけない、など悩んでいる皆さん、何かを始めるきっかけに「やさしいエクササイズ」に参加してみませんか。

☎令和4年4月8日～令和5年3月24日(毎月第2・4金曜)午前10時～同50分  
※講師の都合により休講する場合があります  
☎おおむね40歳以上の人 先着15人程度  
¥1回 500円  
持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物  
☎きょう20日(日)午前9時から電話で同館へ



# ま ち の 子育て支援センター「トマトくらぶ」で ベビーマッサージ教室が開催されました

西蒲区巻にあるめぐみこども園併設の子育て支援センター「トマトくらぶ」で、3月8日(火)にベビーマッサージ教室が開催されました。講師は助産師の鷲尾智恵子さんと、今回は4組の親子が参加しました。お母さんに優しく触られて、お子さんもうれしそうな表情を浮かべていました。この日はベビーマッサージ教室とあわせて育児相談も行われ、子育ての悩みを講師の鷲尾さんや「トマトくらぶ」の保育士へ相談する姿が見られました。参加者同士も日頃の育児について話すなど交流を行っていました。



区役所だより「にしかん」では、市立の子育て支援センターに加えて、私立の子育て支援センターの催しも掲載しています。各地域の子育て支援センターは、親子で楽しく過ごすだけでなく、保育のプロに、子育てに関する悩みを気軽に相談できる場所でもあります。催しへの参加だけでなく、日頃からぜひ利用してみてください。

# お知らせ版

☎=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。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。

## 子育て(子育て支援センター・児童館)

### ぐるぐる広場(世継斎館 どんぐりの会内)

☎0256-72-6240  
3月30日(水)午前は、子育て支援事業のため休館です。

●おおきくなったね  
手型または足型アートを作って遊びます。  
☎3月22日(火)・25日(金)午前10時～11時半

☎各日先着10組  
●童謡ソング  
☎3月24日(木)午前10時半～11時

講師 かんのさん  
☎先着10組程度  
☎直接または電話で同センターへ

☎直接または電話で同センターへ

### ほかほかヨアラ(岩室保育園内)

☎0256-82-2900  
定期開催の催し以外で、掲載するイベントはありません。

### さくらんぼ(中之口こども園内)

☎025-375-5690  
定期開催の催し以外で、掲載するイベントはありません。

### かるがも広場(鑑郷保育園併設)

☎0256-88-2286  
オンライン育児相談(Zoom)と「おはなしの会」の動画配信を行っています。どちらも事前予約が必要です。詳しくは、鑑郷保育園ホームページを確認の上、希望する人は同ホームページのお問い合わせ項目から申し込みをしてください。

☎直接または電話で同センターへ

### ひよひよ(かたひがし保育園内)

☎0256-86-2023  
●かんたんフラワーアレンジメント  
☎3月22日(火)午前10時半～

☎先着5組  
☎直接または電話で同センターへ

### トマトくらぶ(めぐみこども園併設)

☎0256-78-8817  
●絵の具でお絵かきしよう  
☎3月23日(水)・24日(木)随時

☎各日先着4組  
☎直接または電話で同センターへ

### 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。

## 募 集

### シルバー人材センター会員募集

新潟市シルバー人材センターは、就業を通し健康や生きがいの実現を目指す団体です。高齢者の豊かな技能や知識を生かし、親切・丁寧に仕事に取り組

むことにより地域社会へ貢献しています。

☎原則60歳以上の新潟市民で、健康で働く意欲のある人

その他 問い合わせのあった人に資料を送付します

☎公益社団法人新潟市シルバー人材センター本部事務所  
(☎025-241-3541)

## シニアカレッジ新潟 令和4年度学生募集

シニアカレッジ新潟は、高齢者に学習の機会を提供することと併せて、仲間づくりや地域活動の担い手を養成することを目的に開講しています。

募集期間 募集中～4月15日(金) ※当日消印有効

☎新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) ☎基礎応用課程(2年間)

開講期間 6月～10月(1年次12日間) 講義時間 原則午後1時～4時

※1年次は4日間午前10時～午後4時の日があります

講義内容 社会・生活、健康、福祉、地域活動分野 15科目(1年次)

☎概ね60歳以上の県内在住の人で、社会参加意欲のある人 120人(2クラス各60人) ※応募多数の場合抽選

☎年間6,600円  
☎シニアカレッジ新潟ホームページから申し込みまたは、申込書希望者は返信用封筒(長形3号)に住所・氏名・84円切手を貼付し、郵送で社会福祉法人 新潟県社会福祉協議会(〒950-8575 新潟市中央区上所2-2-2、☎025-285-1400)へ

## 相 談

### 無料カウンセリング

新潟県カウンセリング協会「傾聴の会」による無料カウンセリングを行います。夫婦、家族、仕事、転職、人間関係など、さまざまな悩みに心理カウンセラーが対応します。

☎4月10日(日)・24日(日) いずれも午前9時～正午

☎クロスパルにいがた(中央区礎町通3) ☎先着10人

その他 相談時間1人50分  
☎各開催日の前日までに電話で新潟県カウンセリング協会 傾聴の会 阿部(☎090-3210-0051)へ

## 市報にいがた・区役所だより アプリ「マチイロ」での配信を終了

スマートフォンなどのアプリ「マチイロ」での市報と区役所だよりの配信は、3月20日号で終了します。新潟市LINE公式アカウント=下=で「市報にいがた・区役所だより電子版」を登録すると、発行日にプッシュ通知を受け取ることができます。

☎広報課(☎025-226-2089)



市LINE公式アカウント