

健康・福祉ガイド

健康づくり

健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

笑顔健康クッキング ※要申し込み

開催日	会場	申し込み期間
11/24 (木)	金津地区 コミュニティセンター	10/5(水)~ 11/21(月)
11/29 (火)	小須戸地区 ふれあい会館	10/17(月)~ 11/25(金)

時間 午前10時~正午
テーマ 丈夫な骨作りは毎日の食事から
内容 保健師・栄養士の話、調理の実演
定員 各回先着20人
持ち物 筆記用具、上履き

半日1回でよくわかる!健康ミニ教室 ※要申し込み

日時 11月16日(水)午前9時半~11時半
 (受付は午前9時15分から)
会場 新津健康センター
内容 よくわかる検査値の見方、すぐに役立つ食事・運動の話と実践
持ち物 健康診断の結果、筆記用具など
申し込み期限 11月14日(月)

成人の健康相談 ※要申し込み

日時 11月11日(金)午前9時~正午
会場 新津健康センター1階
内容 保健師・栄養士による個別相談
申し込み 健康福祉課地域保健福祉担当 ☎25-5695

骨粗しょう症予防相談会 ※要申し込み

開催日	会場	予約開始日
11/15 (火)	小須戸地区 ふれあい会館	10/6 (木)

時間 午前9時40分~正午
内容 骨密度測定、食事の話
持ち物 筆記用具、上履き
申し込み 新潟市役所コールセンター ☎025-243-4894

フレイルチェック ※要申し込み

開催日	会場	申し込み期間
11/7 (月)	小須戸まちづくり センター	10/4(火)~ 10/28(金)

時間 午前10時~正午
定員 先着30人
持ち物 動きやすい服装、上履き、飲み物
申し込み 新津健康センター ☎22-2940

400ミリリットル献血にご協力を健康福祉課地域福祉担当 ☎25-5665

日程	時間	会場
10/12 (水)	午後1時半~4時	新津郵便局
10/17 (月)	午前9時半~11時半	新潟地域振興局 新津庁舎

持ち物 献血カードまたは献血手帳
 ※初めて献血する人は身分証明書が必要

新津育ちの森

開館日 毎週火曜~日曜 **開館時間** 9:00~17:00
対象 小学2年生までのお子さんと保護者、妊娠中の人
 ☎21-4152

お誕生日days

10月生まれのお子さんに誕生日カードをプレゼントします
日にち 10月12日(水)~14日(金)

つくってあそぼう

もこもこおばけをつくろう
日時 10月13日(木) 午前10時~11時15分
定員 先着15人

秋葉区自治協議会提案事業

Akiha おとな大学

初心者向け里山トレッキング ~秋の菩提寺山を歩こう~



トレッキングしながら里山の自然に触れて、里山ガイドから植物などの特性を学びましょう。

日時 11月13日(日) 午前9時半~午後3時 ※雨天中止
 (午前9時20分受付開始、集合場所: 里山ビジターセンター)

会場 菩提寺山(堀出神社先回りルート)
対象・定員 区内在住の18歳以上のトレッキング初心者・先着15人(高校生不可)
持ち物 トレッキングに適した服装と靴、昼食、飲み物、雨具
申し込み 10月5日(水)から地域総務課企画グループ ☎25-5672

新津健康センターからのお知らせ

会場 新津健康センター **持ち物** 飲み物(◆はタオル)
申し込み 開催当日正午までに同センター ☎22-2940

プログラム	開催日時	対象・定員	参加費
腰痛緩和体操教室◆	10/18・25(火) 午後1時半~2時半	65歳以上の人 先着15人	500円
体脂肪燃焼運動教室◆	10/6・13・20(木) 午後1時半~2時半	65歳以上の人 先着15人	500円
座って楽しむリンパケアと太極拳	10/7・21(金) 午後1時半~3時	先着15人	1,000円 初めての方は300円
楽しい楊名時太極拳	10/14・28(金) 午後1時半~3時	先着15人	1,000円 初めての方は300円

秋葉区 産業祭

問い合わせ 産業振興課 農業企画担当 ☎25-5337

秋葉区産業祭を、道の駅 花夢里にいつ、うららこすどで開催します。当日は、「新鮮な農産物」や「きれいなお花」などたくさん用意しています。実りの秋を満喫しませんか。

新津みのりの収穫祭

日時 10月8日(土) 午前9時~午後2時

会場 道の駅 花夢里にいつ(川根438)

小須戸産地大感謝祭

日時 10月29日(土) 午前9時~午後3時

会場 花とみどりのシンボルゾーン「うららこすど」(小須戸893-1)

内容 秋葉区産の新米の販売
 秋葉区産の新鮮野菜・果物の販売 など



うららこすど (令和2年産業祭の様子)



ご来場にあたってのお願い

- ・入場時に検温、手指消毒を行います
- ・マスクの着用をお願いします
- ・感染状況により、入場制限、イベントの縮小や中止する場合があります

みんなで楽しむ ポッチャ

参加無料

パラリンピック競技でおなじみの「ポッチャ」楽しんでみませんか?

日時	内容	対象・定員	持ち物
10月20日(木)	午前10時15分~10時45分 無料体験で楽しもう	初めての方・先着10人	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	午前11時~正午 チームに分かれてゲームを楽しもう	ゲーム経験のある方・先着20人	

会場 新津武道館
申し込み 10月2日(日)午後1時から秋葉区総合体育館 ☎25-2400

お知らせ

☐=日時 ☑=会場 ☒=内容 ☓=対象・定員
 ☒=参加費(記載のないものは無料)
 ☒=申し込み ☒=問い合わせ

森づくり体験&公園整備体験

- ①朝日の森 森づくり体験
 里山保全団体の指導で植林や森林整備体験をします。
 ☒11月6日(日)午前9時~正午
 場朝日の森(朝日地区)
 ☒先着50人(小学生以下は保護者同伴)
 ②森をまもる 秋葉つるきり隊
 秋葉公園内の支障木撤去など、環境整備体験をします。
 ☒11月12日(土)午前9時半~正午
 場秋葉公園運動広場
 ☒先着80人(小学生以下は保護者同伴)
共通
 ☒10月17日(月)までに参加者全員の氏名・年齢、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加希望タイトル(両方参加可)をはがき(〒956-8601 住所記載不要)、ファクス(☎24-5888)で産業振興課いきいき里山室
 ☒同室 ☎25-5687

秋葉区ボウリング大会

- ☒11月6日(日)午前10時から(受付は午前9時半から)
 場五泉ファミリーボウル(五泉市木越)
競技 個人戦(3ゲームトータル、ヨーロップ方式)
 ☒一般1,500円、小学生~高校生1,000円(別途貸靴代300円)
 ☒11月4日(金)までに五泉ファミリーボウル ☎43-1688

はじめてのスマホ講座

- 初心者のための講座です。シニア世代の人大歓迎!
 ☒10月13日(木)・20日(木)(全2回) 午前10時~正午
 場新津地域交流センター 301、302研修室
 ☒1日目「スマホ」って一体なんだろう? 2日目「スマホ」でできる便利な使い方
講師 ドコモ、au、softbankスタッフ
 ☒スマホになじみのない人・先着16人
持ち物 筆記用具、飲み物※マスク着用 ※スマホは用意しています
 ☒10月3日(月)~7日(金)の午前9時~午後5時に同館 ☎22-9666

秋葉区ママさんバレーボール大会

- ☒11月6日(日)午前9時15分から(受付は午前8時50分から)
 場新津B&G海洋センター
 ☒区内に在住・勤務する既婚または35歳以上の女性
 ☒1チーム3,000円(秋葉区バレーボール協会登録チームは無料)
代表者会議
 10月19日(水)午後7時から新津B&G海洋センターミーティングルームで開催
 ☒10月18日(火)までに所定の参加申込書に必要事項を明記のうえ、新津B&G海洋センター(〒956-0802 七日町2186-9) 同協会事務局の坂爪さん ☎24-6603

シニアライフ講座

- 老後を楽しく過ごすための講座です。
 ☒10月19日・26日、11月2日(水) 午前10時~正午
 場新津地区公民館 305研修室
 ☒詐欺を未然に防ぐ、認知症予防のためにできること、エンディングノートを書いてみよう
 ☒おおむね50歳以上の人・先着30人
持ち物 筆記用具、飲み物
 ☒10月3日(月)~12日(水)の午前9時~午後5時に同館 ☎22-9666