

健康・福祉ガイド

成人の健康相談 (要予約)

回 12月13日(金)
 ①午前9時～②9時45分～
 ③10時半～④11時15分～
 場 新津健康センター1階 機能訓練室
 申 健康福祉課地域保健福祉担当
 (☎25-5695)

笑顔健康クッキング (要予約)

健康のために工夫できる食事や運動のことを学んでみませんか?

開催日	会場	定員	予約締切日
11/28(木)	新津地区勤労青少年ホーム2階★	12人	11/22(金)
12/4(水)	新津健康センター3階	20人	11/29(金)

時 間 午前9時半～正午(受付は午前9時15分から)
 内 容 「血糖値が上がりにくい食事と効果的な運動」をテーマに保健師・栄養士の話、調理実習と試食
 参加費 400円(食材費)
 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、マスク、上履き(★の会場のみ)
 申し込み 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)



フレイルチェック (要予約)

回 12月12日(木)午後1時半から
 場 新津地域交流センター
 内 65歳以上の人・先着30人
 内 筋肉量の計測や生活状況のチェック
 持 動きやすい服装、運動靴、飲み物
 申 11月5日(火)～29日(金)の平日午前9時～午後5時に
 ケーアンドケーハートスクール
 (☎025-383-8610)
 「フレイル」とは、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。自身の健康状態を把握して、日常生活を見直すきっかけにしませんか。

お知らせ

健幸卓球教室

コース	時間	対象・定員
① 初心者コース	午前10時～11時半	高校生以上・各回先着10人
② 初心者コース	午後1時～2時半	
③ 中級者コース	午後2時半～4時	

回 ①12月3日～2月11日までの火曜(12月10日・31日、1月14日・28日を除く)
 ②③12月3日～2月18日までの火曜(12月31日、1月14日を除く)
 場 新津健康センター
 料 各1,000円
 持 動きやすい服装、靴、飲み物、ラケット(貸出可)
 申 参加希望日の前月第3土曜正午～前日正午に同センター(☎22-2940)



プレママ・パパセミナー

回 12月7日(土)午後1時半～3時
 場 新津健康センター
 内 赤ちゃんのいる暮らし、おむつ交換、沐浴の仕方など
 内 区内在住の令和7年2月～4月に出産予定の妊婦さんとそのパートナー・先着7組
 持 母子健康手帳、バスタオル、飲み物
 申 新津育ちの森(☎21-4152)

くらしのなかに防災を 手軽にみんなでできる災害の備え

スタンプラリー、クイズを通して防災について考えてみましょう。スタンプを集めると先着200人に景品をプレゼント!
 回 11月16日(土)午前10時～午後3時
 場 小須戸武道館
 申 同館(☎38-2121)

グリーン・アート・フェスタ

癒やしの福祉ゾーン関係者、満日地区の皆さんや保育園児の作品を展示します。
 回 11月12日(火)～29日(金)午前10時～午後4時(土日祝日休館)
 場 新津地区グリーンセンター
 申 同センター(☎24-1746)

Café あきっ葉

認知症の人とその家族、認知症に関心のある地域の人が集まり、お茶を飲みながら気軽に話し合います。

日時 11月16日(土) 午前10時～11時半
 会場 金津地区コミュニティセンター
 内容 ミニ講話「特殊詐欺について学んでみませんか?」、軽体操、談話など
 参加費 200円(飲み物、お菓子代)
 申し込み 平日午前9時～午後5時にCaféあきっ葉事務局(☎47-6605、FAX47-7017、✉yotuba.i@sepia.plala.or.jp)

高齢ドライバー安全運転研修

10月9日、新津自動車学校で高齢者を対象にした安全運転研修が開催されました。シミュレーターを活用して安全な道路の横断方法を学んだり、実際に教習車に乗って運転技能のチェックを行ったりと、改めて交通ルール・運転マナーをおさらいしました。
 飲酒運転の危険性を再確認してもらうために、参加者から飲酒時を再現できる特殊なゴーグルを掛けてもらい、歩行さえも難しいことを体験してもらいました。
 加齢に伴い、運動機能・判断機能は徐々に鈍くなっていきます。自身の感覚や経験を過信することなく、身体機能に応じた安全な行動を心掛けましょう。



子育てサロン ポッポー! Xmasスペシャル

親子で楽しもう♪クリスマス☆リトミック
 日時 12月5日(木) 午前10時半～11時10分
 会場 新津地区公民館 保育室
 対象・定員 0歳～2歳児とその保護者・先着10組
 申し込み 11月6日(水)～22日(金)平日午前9時～午後5時に同館(☎22-9666)

子育て支援センター 11月のイベント

新津 育ちの森 ☎21-4152

開館時間 午前9時～午後5時
 休館日 月曜(祝日開館、翌日休館)
 対象 小学2年生までのお子さんと保護者、妊娠中の人

♡わくわくタイム ～誕生会～
 11月生まれのお友達をお祝いします。
 日時 11月7日(木) 午前10時半～10時45分

♡家族で手形アート
 家族の手形を記念に残しませんか?
 日時 11月10日(日) 午前9時～11時15分
 定員 先着20組

♡出張! 妊娠・子育てほっとステーション
 日時 11月15日(金) 午後1時半～2時
 内容 赤ちゃんの冬の過ごし方

どんぐり ☎23-7150

(にいつ愛慈こども園併設)
 開館時間 午前9時半～正午、午後1時～3時半
 休館日 土日・祝日
 対象 就学前児

♡せいさくあそび
 牛乳パックを使って動く車を作ります。
 日時 11月7日(木)・8日(金)

♡感触あそび
 スライムを作って遊びます。
 日時 11月14日(木)・15日(金) 午前9時半～正午

♡育児講座「絵本にまつわるちょっとしたお話」※要申し込み
 どんぐりスタッフが絵本の魅力について話します。
 日時 11月19日(火) 午前10時～10時半
 定員 先着10組程度

ぽかぽかルーム ☎24-9987

(認定こども園おひさま内)
 開館時間 午前9時～11時45分、午後1時～3時15分
 休館日 土日・祝日
 対象 就学前児
 ※初回のみ登録料(保険料)200円

♡わくわくHills ※要申し込み
 阿賀野市のわくわくHillsで遊びます。
 日時 11月7日(木)午前10時～11時半
 定員 先着15組

♡どんぐりあそび
 日時 11月15日(金)午前10時15分～11時

♡紅葉狩り ※要申し込み
 中野邸記念館に紅葉を見に行きます。
 日時 11月20日(水)午前10時15分～11時半
 定員 先着7組 参加費 500円

♡プラ板制作 ※要申し込み
 クリスマスツリーのキーホルダーを作ります。
 日時 11月21日(木)・29日(金) ①午前9時45分～②10時45分～
 定員 各先着2組

♡人形劇サークルあかずきん
 おひさまのホールで人形劇を観覧します。
 日時 11月26日(火)午前10時15分～11時

たんたん(矢代田保育園併設) ☎38-5977

開館時間 午前9時～11時半、午後1時～3時半
 休館日 土曜午後・日曜・祝日
 対象 就学前児
 木曜午前…登録制 金曜午前…1歳6カ月未満

♡保育園の遊戯室で一緒に遊ぼう
 矢代田保育園の遊戯室で体を動かして遊びましょう。
 日時 11月6日(水)午前10時～11時

♡リラックスヨガ ※要申し込み
 日時 11月8日(金)午前10時半～11時
 持ち物 ヨガマットかバスタオル
 対象 6カ月～8カ月ごろの立って歩く前のお子さんとその保護者

♡こころ育児講座「言葉について」※要申し込み
 日時 11月18日(月)午前10時～11時
 内容 言葉が伸びる声の掛け方について

♡絵本の読み聞かせ ※要申し込み
 日時 11月20日(水)午前11時～11時半

♡やってみよう! 助産師と一緒に赤ちゃんの防災 ※要申し込み
 今災害が起きたらどこにどうやって避難しますか?
 日時 11月26日(火)午前10時15分～11時15分
 持ち物 母子健康手帳

広告スペース

電話番号(☎)は市外局番0250を省略しています

◆新潟県埋蔵文化財センターで「キラキラ☆施釉陶磁器の世界」開催中

11月24日(日)まで