

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

- <圏 域> 松浜・南浜・濁川  
 <会 場> 北地区コミュニティセンター 1階講座室1  
 <日 時> 毎週木曜日 午前10時～11時30分  
 (会場利用は準備・片付け含め午前9時～正午)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	15	22	29			
	6月	5	12	19	26		
	7月	3	10	17	24	31	
2 期	9月	11	18	25			
	10月	2	9	16	23	30	
	11月	6	13	20	27		
3 期	1月	8	15	22	29		
	2月	5	12	19	26		
	3月	5	12	19	26		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 葛塚・木崎・早通

<会 場> 豊栄健康センター 2階保健指導室

<日 時> 毎週金曜日 午後2時～3時30分

(会場利用は準備・片付け含め午後1時～4時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	16	23	30			
	6月	6	13	20	27		
	7月	4	11	18	25		
	8月	1					
2 期	9月	12	19	26			・11/14は 2階機能訓練室
	10月	3	10	17	24	31	
	11月	7	14	21	28		
3 期	1月	9	16	23	30		・3/19(木)
	2月	6	13	20	27		
	3月	6	13	19	27		

# 令和7年度 幸齢ますます元気教室

別紙2

- 〈圏 域〉 岡方・光晴  
 〈会 場〉 岡方コミュニティセンター ホール1  
 〈日 時〉 毎週水曜日 午後2時～3時30分  
 (会場利用は準備・片付け含め午後1時～4時)  
 ※カンファレンスの日は午後1時30分～午後4時30分  
 ※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	14	21	28			
	6月	4	11	18	25		
	7月	2	9	16	23	30	
2 期	9月	10	17	24			
	10月	1	8	15	22	29	
	11月	5	12	19	26		
3 期	1月	7	14	21	28		・2/12(木)
	2月	4	12	18	25		
	3月	4	11	18	25		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

- 〈圏 域〉 山の下
- 〈会 場〉 (第1期)中地区公民館 5階 ホール  
(第2期、第3期)桃山園 4階 地域交流スペース
- 〈日 時〉 毎週金曜日 (第1期)午後2時～3時30分  
 ※会場利用は準備・片付け含め午後1時～午後4時30分  
 (第2期・第3期)午後2時30分～4時  
 ※会場利用は準備・片付け含め午後2時～午後5時

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	16	23	30			【中地区公民館】
	6月	6	13	20	27		
	7月	4	11	18	25		
	8月	1					
2 期	9月	12	19	26			【桃山園】
	10月	3	10	17	24	31	
	11月	7	14	21	28		
3 期	1月	9	16	23	30		【桃山園】 -3/19(木)
	2月	6	13	20	27		
	3月	6	13	19	27		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 藤見・下山

<会 場> 東区プラザ 2階音楽練習室2

<日 時> 毎週水曜日 午後2時～3時30分

(会場利用は準備・片付け含め午後1時～4時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	14	21	28			
	6月	4	11	18	25		
	7月	2	9	16	23	30	
2 期	9月	10	17	24			
	10月	1	8	15	22	29	
	11月	5	12	19	26		
3 期	1月	7	14	21	28		・2/12(木)
	2月	4	12	18	25		
	3月	4	11	18	25		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 東新潟・大形・木戸

<会 場> 東総合スポーツセンター 1階研修室1・2

<日 時> 毎週火曜日 午後2時～3時30分

(会場利用は準備・片付け含め午後1時～4時30分)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	13	20	27			
	6月	3	10	17	24		
	7月	1	8	15	22	29	
2 期	9月	9	16	30			・9/23(火)は 教室休み
	10月	7	14	21	28		
	11月	4	11	18	25		
	12月	2					
3 期	1月	6	13	20	27		
	2月	3	10	17	24		
	3月	3	10	17	24		

# 令和7年度 幸齢ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 石山・東石山

<会 場> シルバーピア石山 1階機能訓練室

<日 時> 毎週金曜日 午前10時～11時30分

(会場利用は準備・片付け含め午前9時～午後0時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	16	23	30			
	6月	6	13	20	27		
	7月	4	11	18	25		
	8月	1					
2 期	9月	12	19				・9/26(金)は 教室休み
	10月	3	10	17	24	31	
	11月	7	14	21	28		
	12月	5					
3 期	1月	9	16	23	30		・3/17(火)
	2月	6	13	20	27		
	3月	6	13	17	27		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 関屋・白新

<会 場> 新潟市陸上競技場 1階会議室1

<日 時> 毎週火曜日 午前10時～11時30分

(会場利用は準備・片付け含め午前9時～午後0時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	13	20	27			・6/10(火)は 教室休み
	6月	3	17	24			
	7月	1	8	15	22	29	
	8月	5					
2 期	9月	9	16	25			・9月下旬～10 月中旬は「木曜 日」  ・10/28(火)は 教室休み
	10月	2	16	21			
	11月	4	11	18	25		
	12月	2	9				
3 期	1月	6	13	20	27		
	2月	3	10	17	24		
	3月	3	10	17	24		



# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

- 〈圏 域〉 寄居・新潟柳都
- 〈会 場〉 ゆいぽーと 2階 クリエイティブスタジオ、クリエイティブルーム1  
※11月は多目的スペース2
- 〈日 時〉 毎週火曜日 午後2時～3時30分  
(会場利用は準備・片付け含め午後1時～4時30分)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	13	20	27			
	6月	3	10	17	24		
	7月	1	8	15	22	29	
2 期	9月	9	16	30			・9/23(火)は 教室休み  ・11月は多目 的スペース2
	10月	7	14	21	28		
	11月	4	11	18	25		
	12月	2					
3 期	1月	6	13	20	27		
	2月	3	10	17	24		
	3月	3	10	17	24		

# 令和7年度 幸齢ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 宮浦・東新潟

<会 場> 東地域保健福祉センター 4階機能訓練室

<日 時> 毎週金曜日 午前10時～11時30分

(会場利用は準備・片付け含め午前9時～午後0時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	16	23	30			
	6月	6	13	20	27		
	7月	4	11	18	25		
	8月	1					
2 期	9月	12	19	26			
	10月	3	10	17	24	31	
	11月	7	14	21	28		
3 期	1月	9	16	23	30		・3/19(木)
	2月	6	13	20	27		
	3月	6	13	19	27		

# 令和7年度 幸齢ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 鳥屋野・上山

<会 場> 南地域保健福祉センター 3階機能訓練室

<日 時> 毎週月曜日 午後2時～3時30分

(会場利用は準備・片付け含め午後1時～4時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	12	19	26			・7/21(月)は 祝日のため休み
	6月	2	9	16	23	30	
	7月	7	14	28			
	8月	4					
2 期	9月	8	22	29			・9/15(月) ・10/14(月) ・11/3(月) ・11/24(月)は 祝日のため休み ・11/27(木)
	10月	6	20	27			
	11月	10	17	27			
	12月	1	8	15			
3 期	1月	5	19	26			・1/12(月)は 祝日のため休み ・2/27(金)
	2月	2	9	16	27		
	3月	2	9	16	23	30	

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

- 〈圏 域〉 山 潟  
 〈会 場〉 山潟コミュニティハウス 会議室2・3  
 〈日 時〉 毎週木曜日 午前10時～11時30分  
 (会場利用は準備・片付け含め午前9時～正午)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	15	22	29			
	6月	5	12	19	26		
	7月	3	10	17	24	31	
2 期	9月	11	18	25			
	10月	2	9	16	23	30	
	11月	6	13	20	27		
3 期	1月	8	15	22	29		
	2月	5	12	19	26		
	3月	5	12	19	26		

# 令和7年度 幸齢ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 大江山・横越

<会 場> (1・2期)横越地区公民館 1階多目的ホール  
(3期)横越地区公民館 2階研修室A2、B

<日 時> 毎週水曜日 午後2時～3時30分  
(会場利用は準備・片付け含め午後1時～午後4時30分)  
※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	14	21	28			
	6月	4	11	18	25		
	7月	2	9	16	23	30	
2 期	9月	10	17	24			・10/22(水)は 教室休み
	10月	1	8	15	29		
	11月	5	12	19	26		
	12月	3					
3 期	1月	7	14	21	28		・2/3(火) ・2/12(木) 1/7、1/28、2/3、 3/4は研修室A2 その他は研修室B
	2月	3	12	18	25		
	3月	4	11	18	25		

## 令和7年度 幸齢ますます元気教室

<圏 域> 亀田・亀田西

<会 場> (1期) 江南区福祉センター 多目的ホール1  
(2期・3期) 亀田市民会館 2階視聴覚室(小)

<日 時> 毎週火曜日 午前10時～11時30分

(会場利用は準備・片付け含め午前9時～午後0時)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	12	20	27			【江南区福祉C】
	6月	3	9	17	24		・5/12(月) ・6/9(月)
	7月	1	7	15	22	29	・7/7(月)
2 期	9月	9	16	30			【亀田市民会館】
	10月	7	14	21	28		・9/23(火)は 教室休み
	11月	4	11	18	25		
	12月	2					
3 期	1月	6	13	20	27		【亀田市民会館】
	2月	3	10	17	24		
	3月	3	10	17	24		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

- 〈圏 域〉 曾野木・両川
- 〈会 場〉 曾野木連絡所(1・2期)会議室  
両川公民館(3期)1階ホール
- 〈日 時〉 毎週木曜日 午後2時～3時30分  
(会場利用は準備・片付け含め午後1時～午後4時30分)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	15	22	29			【曾野木連絡所】
	6月	5	12	19	26		
	7月	3	10	17	24	31	
2 期	9月	11	18	25			【曾野木連絡所】
	10月	2	9	16	23	30	
	11月	6	13	20	27		
3 期	1月	8	15	22	29		【両川公民館】
	2月	5	12	19	26		
	3月	5	12	19	26		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 新津第五

<会 場> 新津地域学園 3階研修室305

<日 時> 毎週火曜日 午後2時～3時30分

(会場利用は準備・片付け含め午後1時～午後4時30分)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	13	20	27			
	6月	3	10	17	24		
	7月	1	8	15	22	29	
2 期	9月	9	16	30			・9/23(火)は 教室休み
	10月	7	14	21	28		
	11月	4	11	18	25		
	12月	2					
3 期	1月	6	13	20	27		
	2月	3	10	17	24		
	3月	3	10	17	24		



# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

- <圏 域> 新津第一・新津第二  
 <会 場> 荻川コミュニティセンター 機能訓練室  
 <日 時> 毎週木曜日 午後2時～3時30分  
 (会場利用は準備・片付け含め午後1時～午後4時30分)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	15	22	29			
	6月	5	12	19	26		
	7月	3	10	17	24	31	
2 期	9月	11	18	25			
	10月	2	9	16	23	30	
	11月	6	13	20	27		
3 期	1月	8	15	22	29		
	2月	5	12	19	26		
	3月	5	12	19	26		

# 令和7年度 幸齢ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 小合・金津・小須戸

<会 場> 小須戸まちづくりセンター 2階研修室1・2

<日 時> 毎週火曜日 午前10時～11時30分

(会場利用は準備・片付け含め午前9時～午後0時30分)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	13	20	27			
	6月	3	10	17	24		
	7月	1	8	15	22	29	
2 期	9月	9	16	30			・9/23(火)は 教室休み
	10月	7	14	21	28		
	11月	4	11	18	25		
	12月	2					
3 期	1月	6	13	20	27		
	2月	3	10	17	24		
	3月	3	10	17	24		

# 令和7年度 幸齢ますます元気教室

別紙2

- 〈圏 域〉 臼井・白根北
- 〈会 場〉 大通地域生活センター(1・3期)1階ホール  
 臼井地域生活センター(2期)2階集会室・研修室
- 〈日 時〉 毎週木曜日 午前10時～11時30分  
 (会場利用は準備・片付け含め午前9時～正午)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	15	22	29			【大通】
	6月	5	12	19	26		
	7月	3	10	17	24	31	
2 期	9月	11	18	25			【臼井】
	10月	2	9	16	23	30	
	11月	6	13	20	27		
3 期	1月	8	15	22	29		【大通】
	2月	5	12	19	26		
	3月	5	12	19	26		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 白南・白根第一

<会 場> 白根健康福祉センター 3階第4・5研修室

<日 時> 毎週水曜日 午前10時～11時30分

(会場利用は準備・片付け含め午前9時～午後0時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	14	21	28			
	6月	4	11	18	25		
	7月	2	9	16	23	30	
2 期	9月	10	17	24			
	10月	1	8	15	22	29	
	11月	5	12	19	26		
3 期	1月	7	14	21	28		・2/12(木)
	2月	4	12	18	25		
	3月	4	11	18	25		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 味方・月潟

<会 場> 月潟健康センター(1・3期)1階健康相談室  
味方健康センター(2期)1階健康相談室

<日 時> 毎週火曜日 午前10時～11時30分  
(会場利用は準備・片付け含め午前9時～午後0時30分)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	13	20	27			【月潟】
	6月	3	10	17	24		
	7月	1	8	15	22	29	
2 期	9月	9	16	30			【味方】 ・9/23(火)は 教室休み
	10月	7	14	21	28		
	11月	4	11	18	25		
	12月	2					
3 期	1月	6	13	20	27		【月潟】
	2月	3	10	17	24		
	3月	3	10	17	24		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

- 〈圏 域〉 小新・小針  
 〈会 場〉 小針青山公民館 1階プレイルーム  
 〈日 時〉 毎週水曜日 午前10時～11時30分  
 (会場利用は準備・片付け含め午前9時～正午)  
 ※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	14	21	28			
	6月	4	11	18	25		
	7月	2	9	16	23	30	
2 期	9月	10	17	24			
	10月	1	8	15	22	29	
	11月	5	12	19	26		
3 期	1月	7	14	21	28		・2/12(木)
	2月	4	12	18	25		
	3月	4	11	18	25		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 坂井輪

<会 場> 五十嵐コミュニティハウス 多目的ホール1・2

<日 時> 毎週水曜日 午後2時～3時30分

(会場利用は準備・片付け含め午後1時～午後4時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	14	21	28			
	6月	4	11	18	25		
	7月	2	9	16	23	30	
2 期	9月	10	17	24			
	10月	1	8	15	22	29	
	11月	5	12	19	26		
3 期	1月	7	14	21	28		・2/13(金)
	2月	4	13	18	25		
	3月	4	11	18	25		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 五十嵐

<会 場> 五十嵐コミュニティハウス 多目的ホール1・2

<日 時> 毎週木曜日 午後2時～3時30分

(会場利用は準備・片付け含め午後1時～午後4時30分)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	15	22	29			
	6月	5	12	19	26		
	7月	3	10	17	24	31	
2 期	9月	11	18	25			
	10月	2	9	16	23	30	
	11月	6	13	20	27		
3 期	1月	8	15	22	29		
	2月	5	12	19	26		
	3月	5	12	19	26		



# 令和7年度 幸齢ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 黒埼

<会 場> 黒埼南部公民館 会議室1・2、和室

<日 時> 毎週金曜日 午後2時～3時30分

(会場利用は準備・片付け含め午後1時～午後4時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	16	23	30			
	6月	6	13	20	27		
	7月	4	11	18	25		
	8月	1					
2 期	9月	12	19	26			
	10月	3	10	17	24	31	
	11月	7	14	21	28		
3 期	1月	9	16	23	30		・3/19(木)
	2月	6	13	20	27		
	3月	6	13	19	27		

# 令和7年度 幸齢ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 内野・赤塚・中野小屋

<会 場> 西コミュニティセンター 2階大ホール

<日 時> 毎週金曜日 午前10時～11時30分

(会場利用は準備・片付け含め午前9時～午後0時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	16	23	30			
	6月	6	13	20	27		
	7月	4	11	18	25		
	8月	1					
2 期	9月	12	19	26			
	10月	3	10	17	24	31	
	11月	7	14	21	28		
3 期	1月	9	16	23	30		・3/19(木)
	2月	6	13	20	27		
	3月	6	13	19	27		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 西川

<会 場> 西川健康センター 多目的ホール

<日 時> 毎週水曜日 午前10時～11時30分

(会場利用は準備・片付け含め午前9時～午後0時30分)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	14	21	28			
	6月	4	11	18	25		
	7月	2	9	16	23	30	
2 期	9月	10	17	24			
	10月	1	8	15	22	29	
	11月	5	12	19	26		
3 期	1月	7	14	21	28		・2/12(木)
	2月	4	12	18	25		
	3月	4	11	18	25		

# 令和7年度 幸齢ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 潟東・中之口

<会 場> 潟東地域コミュニティセンター 中・小ホール

<日 時> 毎週木曜日 午後2時～3時30分

(会場利用は準備・片付け含め午後1時～午後4時30分)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	15	22	29			
	6月	5	12	19	26		
	7月	3	10	17	24	31	
2 期	9月	11	18	25			
	10月	2	9	16	23	30	
	11月	6	13	20	27		
3 期	1月	8	15	22	29		
	2月	5	12	19	26		
	3月	5	12	19	26		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 巻東・巻西

<会 場> 巻地域保健福祉センター 機能訓練室

<日 時> 毎週金曜日 午前9時30分～11時

(会場利用は準備・片付け含め午前8時30分～午後0時)

※網掛けの日は曜日を変更しています。

		実 施 日					備 考
1 期	5月	16	23	30			
	6月	6	13	20	27		
	7月	4	11	18	25		
	8月	1					
2 期	9月	12	19	26			
	10月	3	10	17	24	31	
	11月	7	14	21	28		
3 期	1月	9	16	23	30		・3/19(木)
	2月	6	13	20	27		
	3月	6	13	19	27		

# 令和7年度 幸齡ますます元気教室

別紙2

<圏 域> 岩室

<会 場> 岩室健康センター 多目的ホール

<日 時> 毎週火曜日 午前9時30分～11時

(会場利用は準備・片付け含め午前8時45分～午後0時)

		実 施 日					備 考
1 期	5月	13	20	27			
	6月	3	10	17	24		
	7月	1	8	15	22	29	
2 期	9月	9	16	30			・9/23(火)は 教室休み
	10月	7	14	21	28		
	11月	4	11	18	25		
	12月	2					
3 期	1月	6	13	20	27		
	2月	3	10	17	24		
	3月	3	10	17	24		