



健康増進普及講習会

～日常からいざ!という時まで役立つパッキング～

「袋を使ったカンタン料理」

回9月17日(金)午前10時～11時(受付:午前9時45分～)
場巻地域保健福祉センター
内容食生活改善推進委員によるパッキングデモンストレーション、運動普及推進委員による講話「フレイル予防に役立つ家庭で簡単に取る体操」
メニュー カレーライス・蒸しパン
※調理・試食は行いません
先着20人
持ち物 筆記用具
電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

お知らせ版

回=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。

公民館

中之口地区公民館 ☎025-375-5008

おもてなし英会話入門

～自己紹介、趣味、お茶の場面を想定して～

日常会話などを中心とした英会話を楽しく学びます。初心者が対象です。

回10月2日(土)午前10時～11時半

場同館

講師 石黒和子さん(元中学校英語教師)

先着20人

回9月29日(水)までに同館へ

初心者 掛け軸を楽しむ

～鑑賞の仕方と取り扱い方法～

鑑賞のポイントと保管のコツなどを分かりやすく説明します。

回10月3日(日)午前10時～11時半

場同館

講師 本井晴信さん(元県立文書館副館長)

先着25人

持ち物 掛け軸や書画1～2点(なくても可)

※虫食いや変色などがあるものでも可能です

※評価や鑑定はしません

回9月29日(水)までに同館へ

子育て

ころころ広場 ☎0256-72-6240 (どんぐりの会)

●発育測定

回9月8日(水)・9日(木)午前9時半～午後3時半

●お誕生会

回9月16日(木)午前10時半～11時

回9月生まれのお子さんは、9月14日(火)までに直接同センターへ

●歯科講座「お口の健康について」

回9月17日(金)午前10時半～11時

講師 幡本範子さん(歯科衛生士)

回9月10日(金)から直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●ころころミニ音楽会

回9月21日(火)午前10時半～11時

講師 かのんさん

回9月14日(火)から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

●赤ちゃん広場「ベビーヨガ」

回9月8日(水)午前10時～11時

講師 白倉智尋さん(ベビーヨガインストラクター)

場直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●作って遊ぼう「敬老の日のプレゼント作り」

回9月13日(月)・14日(火)随時

●絵本の読み聞かせ

回9月15日(水)午前11時～同20分

●育児講座「保育園、こども園の入園に向けて」

回9月17日(金)午前10時～11時

講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)

場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 なかのくち子育て支援センター

☎025-375-5690

子育て支援事業のため、9月15日(水)・22日(水)午前は休館となります。

●赤ちゃん広場「リラクソヨガ」

回9月16日(木)午後2時40分～3時20分

講師 渡辺佳子さん(ヨガインストラクター)

場直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●お誕生会

回9月24日(金)午前11時～同20分

場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

9月の休館日は、14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

企画展開催準備のため臨時休館します。

休館日 9月14日(火)～22日(水)

西川総合体育館 秋期 (10月～12月)スクール参加者募集

所要時間 各1時間(月火木:各全10回、水:全9回)

¥各1回520円

☎電話で同館(☎0256-78-7258)へ

Table with 5 columns: 曜日, スクール名, 開始時刻, 定員(先着), 対象. Rows include activities like Pilates, Yoga, Tai Chi, and various exercise classes.

※その他多数のスクールを開催しています

潟東地区公民館(☎0256-86-3077)

排水設備工事費を無利子で貸し出します

下水道への接続や公設浄化槽を設置する場合に、工事費を金融機関で借り入れした際の利子を市で負担します。事前に問い合わせください。

貸出金額 100万円以内

利率 無利子(市が負担)

償還方法 60か月以内で元金均等

場西部地域下水道事務所普及推進室

(☎025-370-6372)

相談

無料相談会のご案内

さまざまな背景・理由によって生じる「生きづらさ」に対し、各種専門機関を招いて出張相談会を開催します。

回①9月8日(水)、②9月22日(水)いずれも午後1時半～4時

場巻ふれあい福祉センター

回①ひきこもりに関する事、②障がいに関する事

回各回4～5人

場電話で西蒲区社会福祉協議会

(☎0256-73-3356)へ

催し

角田ガイドの会あんでこ～ 灯台・岩屋コース まち歩き

角田浜をガイドします。角田岬灯台をスタートし、判官舟隠しや七面大天女岩屋などを案内します。角田山妙光寺では、御院首様の講話を聴きます。

回9月12日(日)午前9時15分～正午

(受付:午前9時～)

集合場所 角田浜海水浴場 角田岬灯台下駐車場

先着20人

¥500円

持ち物 飲み物、懐中電灯

場電話またはメールで同会 乙山

(☎090-2140-6401、メール

kojunotoyama@outlook.jp)へ

からだ測定!体操教室(要予約)

新型コロナウイルス感染予防のため、予約制で実施します。

回9月21日(火)①体操タイム:午前10時～11時、②測定タイム:午前10時半～11時半

場巻地域保健福祉センター

回①理学療法士による健康ミニ講話・

体操・各種測定(希望者)、②血圧・血管年齢測定・体組成測定

回①②各先着20人(体組成測定は内10人)

持ち物 内履き、飲み物

その他 自宅で体温を測定し、記録して持参してください

回9月17日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380)へ

秋の味覚を味わおう! 潟浦新地域まち歩き開催

のどかな田園風景の中、中ノ口川沿いに発展してきた地域の農業・自然に触れながら、秋の果樹が実った潟浦新地域を散策します。散策後には、株式会社果香詩にて農家ご飯による昼食会を開催します。

回10月2日(土)午前9時半～午後1時

集合場所 株式会社果香詩

先着15人

¥2,000円

持ち物 飲み物

回9月24日(金)までに中之口まち歩きガイドの会 山田

(☎080-6775-4469)へ

懐かしのレコード鑑賞会 あのかしい曲がよみがえる

優しく温かみのある音色とメロディーが好評の真空管アンプで、懐かしい昭和歌謡曲やジャズ、クラシックなどを聴きます。音楽が楽しくなるひと時を過ごせます。

回10月2日(土)午後1時半～3時半

場中之口地区公民館

先着25人

持ち物 聴きたいレコード1枚(なくても可)

場同会 宮本(☎090-7213-9029)

傾聴講座「はじめの一歩は聴くことから」

ボランティアが初めての人、ベテランの人にも役立つ「ひとの話を聴くこと(傾聴)」を一緒に学ぶ講座です。仲間づくりに役立つコミュニケーションのスキルを身に付けてみませんか。

回①10月6日(水)午後1時半～3時半、②10月20日(水)午後1時半～3時、③10月28日(木)午後1時半～3時半

※全3回、③はフォローアップ研修

場巻ふれあい福祉センター

講師 ①②遠藤道子さん(NPO法人こころネットワーク)、③富岡五子さん(傾聴ボランティア陽だまり)

回傾聴ボランティアに関心のある人

先着15人

回9月28日(火)までに電話で西蒲区社会福祉協議会

(☎0256-73-3356)へ