



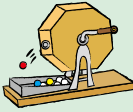
豊栄とまと×葛塚うまいもん市場コラボ企画 「豊栄とまとマルシェ」を開催!



日時 6月1日(日)午前9時～正午
場所 葛塚市場通り中央
内容 新鮮な北区産トマトや地元飲食店が提供するトマト料理の販売、
トマトクイズ、ガラポン抽選会など

うまみがギュッとつまった北区の特産物「トマト」を
存分に味わえるこの機会をお見逃しなく!

〒104-8587 葛塚市場活性化実行委員会(まちづくり豊栄内) ☎386-1212



みなさんの健康のために(6月)

☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

育児相談

☑身体計測、個別相談(栄養相談を含む)
☑乳幼児と保育者

6月	会場	時間	定員	申し込み先
18日(水)	豊栄健康センター	9:30～11:30	先着40組	健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)
24日(火)	北地域保健福祉センター		先着24組	同センター(☎387-1781)

※申し込みは5月21日(水)から

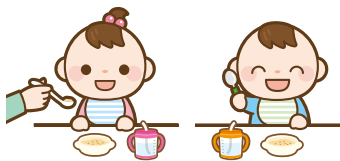
《そのほか》

- 股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月頃に実施)は該当者に個別案内をしています。
- 当日、体調がすぐれない場合は、他の日程をご案内しますので問い合わせください。
- ☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)
- 1歳誕生歯科健診時に、同会場で「ブックスタート」を実施します。
- ☎豊栄図書館(☎387-1123)

離乳食講習会

☑開催日の2日前までに市ホームページ[e-NIIGATA]から申し込み▶
※ホームページから申し込みができない場合は、健康福祉課健康増進係(☎387-1340)へ問い合わせてください。

■はじめての離乳食
☑6月10日(火)午後1時30分～2時50分
☑豊栄健康センター
☑離乳食のすすめ方、情報交換、試食
☑生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人
■ステップ離乳食
☑6月10日(火)午前10時～11時20分
☑豊栄健康センター
☑離乳食のすすめ方、グループワーク、試食
☑生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている乳児の保育者 先着15人
※グループワークの際はマスク着用のご協力をお願いします。



健康相談

☑保健師、栄養士による個別相談(健診の結果、健康づくりのための食事や運動についてなど)

6月	会場	時間	定員	申し込み先
25日(水)	豊栄健康センター	13:30～15:30	先着8人	健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)
27日(金)	北地域保健福祉センター	9:30～11:30	先着4人	同センター(☎387-1781)

健康づくりスタートセミナー

☑健康運動指導士などによる講話や実技
☑他の運動教室、運動サークルなどに参加していない40～74歳の人

6月	会場	時間	定員	申し込み先
10日(火)	北地区公民館	13:30～15:30	各先着12人	北地域保健福祉センター(☎387-1781)
25日(水)	豊栄健康センター			健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)

北地区スポーツセンター 夏期スポーツ教室

※開催日程が変更になる場合があります ☎同センター(☎258-0200)

教室名	初回曜日	開始時間	定員	回数	参加費(円)
①カラダ引き締めトレーニング	7/7(月)	9:45	45人	8	3,200
②エアロビクス		10:30	50人		4,200
③骨盤矯正エクササイズ	7/9(水)	9:45	45人	4	2,100
④ズンバ		13:45	35人		
⑤スロートレーニング&コアトレーニング		19:10	45人		
⑥ボックスキック		20:05	35人		
⑦ラテンダンスエクササイズ	7/3(木)	9:45	各45人	10	5,300
⑧やさしいステップエクササイズ		10:45			
⑨やさしいヨガ		13:15			
⑩フラダンス		14:30			
⑪金曜ヨガ	7/4(金)	13:15	45人	9	4,700
⑫ズンバゴールド	7/11(金)	14:30	35人	6	3,100
⑬ピラティス&疲労回復ストレッチ	7/4(金)	19:00	45人	9	4,700

☑15歳以上(中学生を除く)
☑6月14日(土)までに、メール(kitaspo@niigata-kaikou.jp)で①会員カード登録番号②教室名(複数の場合すべて)③氏名(ふりがな)④電話番号を明記し同センター

※申し込み多数の場合は抽選

※事前に会員カードの発行が必要です。詳しくは問い合わせてください。



北区役所 ロビーコンサート

☑6月4日(水)正午～午後0時半
☑北区役所1階交流スペース
出演 ピーの♪(オカリナ合奏6人)
演奏曲目 オー・シャンゼリーゼ、愛の讃歌、マイウェイ、乾杯ほか
☑北区文化会館(☎388-6900)



ピーの♪のみなさん



400ml 献血にご協力を

☑6月12日(木)午前9時～11時半
☑北区役所1階交流スペース
持ち物 献血カード(初めての人は運転免許証など本人確認できるもの)
☑新潟県赤十字血液センター(☎0120-788-224)
事前予約はこちら▶

