

令和8年度
東地区公民館
主催講座



アロマ



ヨガ



座禅



笹団子づくり





◆ 自分をいたわり、心と身体を整える大人の時間 ◆

大人女子のための お寺でゴーン

～ 沼垂で癒す・つながる 全4回講座 ～

忙しい毎日のなかで、
少しでも自分を大切に
する時間。
香りに癒され、呼吸を整え、
静かに心と向き合い、
新潟の食文化を楽しむ。
同世代の仲間とともに、
心と身体をリセットしませんか。

この講座で得られること

-  心身を整えるヒント
-  同世代とのつながり
-  新潟の文化体験
-  自分らしい時間

4つのプログラム

第1回

8/21 (金)



アロマ講座

香りで整える心と身体

第2回

8/28 (金)



リラックスヨガ

からだ ころろ ととのえる

第3回

9/4 (金)



座禅体験

静かに自分と向き合う

第4回

9/11 (金)



笹団子づくり

新潟の食文化を味わう

📅 開催日時

8/21・8/28
9/4・9/11
(すべて金曜日)
19:00～21:00

👤 対象

おおむね
40～50代の女性
(市内在住・在勤)

👥 定員

16名
(先着順)
キャンセル待ち3組

👛 参加費

3,700円 (全4回)
体験費・材料費込
オリジナルフレグランス、笹団子5
個付き。※申込時点で支払義務発生
返金不可・初回全額納付
アレルギー対応不可

🏠 会場

東地区公民館
新潟市中央区蒲原町7番1号
※第3回のみ 龍雲寺
新潟市中央区沼垂東3-3-48

📅 申込期間

令和8年
7/19(日)午前0時
～7/31(金)

💻 申込方法

新潟市オンライン
申請システム
「e-NIIGATA」
よりお申込みください。



詳細はこちら

お問い合わせ 東地区公民館 ☎ 025-241-4119 (受付時間：平日 9:00～17:00)

