



がんばりすぎない

3回連続講座
保育あり

子育てのエッセンス



毎日の子育て 不安になったり、イライラすることもあるよね
ちょっと立ち止まって、今の自分自身やこれからのことを考えてみましょう

9/13(土)

ママ&パパのためのハートケア

♪ミニコンサートと子育てトーク
ひかりキッズ・コンフィ園長

サクソ奏者

日比野 則彦さん



9/19(金)

少しカラダを動かします



自分のカラダのメンテナンス

正しい知識でボディケアしよう！
理学療法士・ヨガ講師
からだケア&リカバリーサロン pono
佐藤 さゆみさん

9/26(金)

これからのライフプラン

将来必要なお金について考えよう
明治安田生命 新潟支社
長谷川 典子さん



日時 令和7年 9月13日(土)・19日(金)・26日(金)
午前10時～正午

9/13(土)はご夫婦で参加できます

申し込み方法は
裏面へ

会場 北地区公民館 ホール・講座室

対象 おおむね1歳から3歳の子どもを持つ保護者

定員 12人(3回出席できる方)

(初めて受講される方を優先させていただきます)

保育定員 10人(預け先のない方)

※応募多数の場合、抽選となります

参加費 無料

持ち物 筆記用具・水分補給のための飲み物

動きやすい服装・ヨガマットなど(9/19)



がんばりすぎない
子育てのエッセンス

北地区公民館

お申し込み

締め切り 8月22日(金) 正午まで

1. インターネットからお申し込み

新潟市オンライン申請システム (e-NIIGATA)

- ★スマートフォンから 右の二次元コードから
- ★パソコン 新潟市ホームページ
「北地区公民館 幼児期」で検索



「@elg-front.jp」「city.niigata.lg.jp」からのメール受信ができるように設定をお願いします

2. お電話でお申し込み (月曜日～金曜日 9:00～17:00)

新潟市北地区公民館 025-387-1761

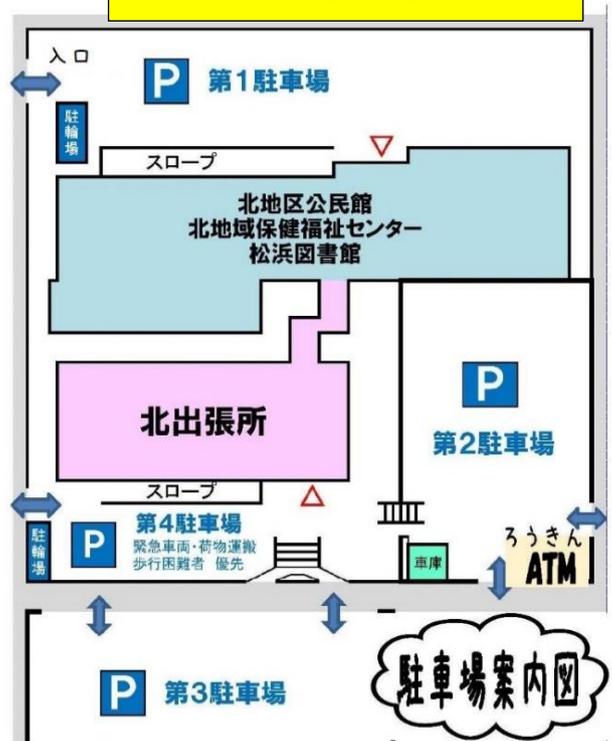
お申し込みの方に抽選結果または案内を郵送いたします (8月25日頃に発送予定)

8月29日までに通知が届かない場合は、お手数ですが北地区公民館までお問い合わせください

北地区公民館案内図



駐車場の台数に限りがあります
第1駐車場に停められない場合は
第2・第3駐車場にお停めください



主催・お問い合わせ

新潟市北地区公民館

〒950-3126

新潟市北区松浜1-7-1

電話: 025-387-1761

Email: kita.co@city.niigata