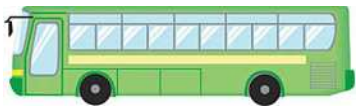
令和７年度

うちの学びカフェ

今年のテーマは「**セルフケアで心とからだにやさしく**」
西区や内野の地域にゆかりのある講師から学び、集まった仲間と一緒に考えてみませんか？
この講座は、カフェのように、参加される皆さんが様々に楽しみながら、心と体の健康、生きがいについて学ぶ講座です。

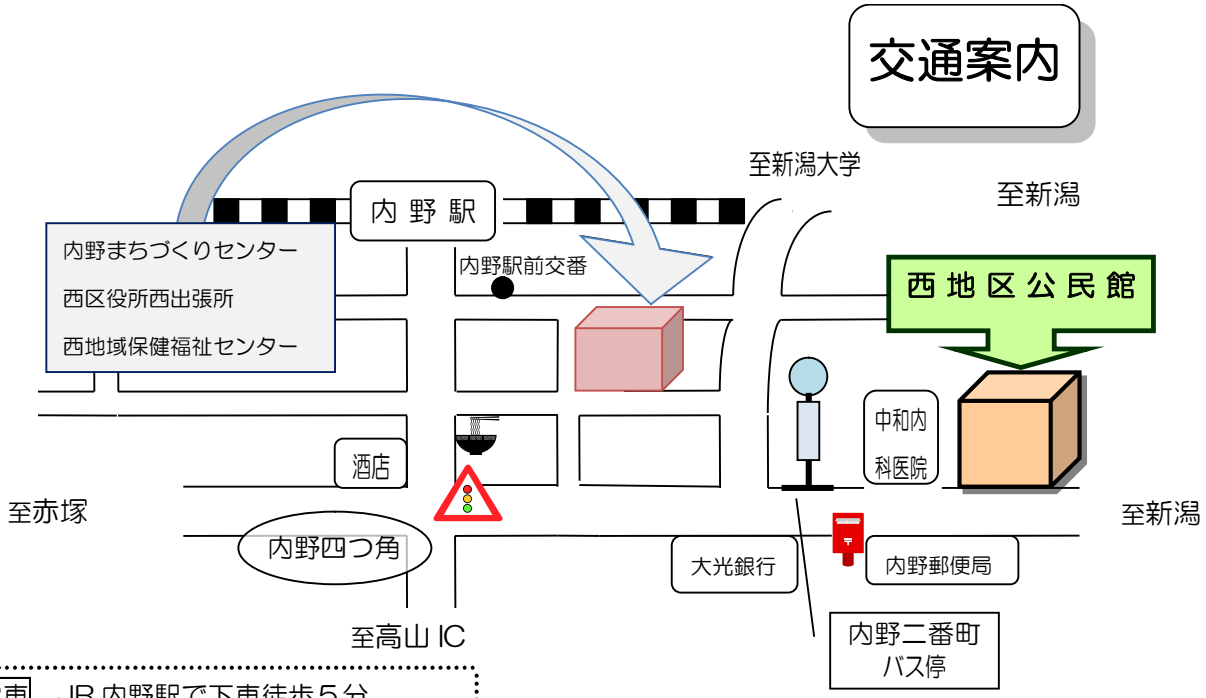
回	日　　時	内　　容	講　　師
1	９月１８日（木） 10:00～12:00	東洋医学とセルフケア ツボ（経絡）やお灸などの効能について（導入編）	新潟看護医療専門学校 東洋医療学科 鈴木　由美さん
2	９月２５日（木） 10:00～12:00	調理実習 身近な食材でできる薬膳料理を作ってみませんか	新潟市食生活改善推進委員 内野グループのみなさん
3	１０月２日（木） 9:00～16:00 (内野駅集合・解散)	にしかん観光周遊ぐる～んバスコースを模擬体験 パワースポットで有名な彌彦神社やおもてなし広場などを散策。歴史や自然にふれてリフレッシュ ♪清水屋さんで鳥居を望みながらランチ。	彌彦観光ぼらんてぃあガイド
4	１０月９日（木） 10:00～12:00	ウオーキングとセルフケア つま先から見つめなおす自分に合った歩き方	健康運動指導士 篠田　浩子さん
5	１０月１６日（木） 10:00～12:00	セルフケアで楽しく元気に 自宅で手軽にできるセルフケアの取り入れ方	新潟看護医療専門学校 東洋医療学科 鈴木　由美さん

開催時期：令和７年９月１８日～１０月１６日（木曜日）全５回
開催場所：西地区公民館　ほか
対　　象：新潟市在住の方（**原則全回参加できる方**、初めて受講の方優先の上抽選２０人）
　　抽選後８月２９日(金)以降にお電話でご連絡します。
申 込 み：８月６日(水)～８月２８日(木)（受付時間：平日のみ９：００～17：００）
　　電話または西地区公民館窓口まで直接
参 加 費：3,000 円　（材料費、バス研修実費ほか）
　　※９月１８日（第１回）に集めますのでお釣りのないようご用意ください。



お問い合わせ：新潟市西地区公民館
〒９５０－２１１２　新潟市西区内野町６０３番地　電話：０２５－２６１－００３

【注意事項・お願い】
お灸の体験や、ウオーキング、１時間程度の散策を行います。あらかじめかかりつけ医などにご相談のうえ、参加申し込みしてください。また、当日、発熱や咳など感染症状がある場合は出席できません。



電車　JR 内野駅で下車徒歩５分

バス　西小針経由内野行きもしくは
寺尾経由内野行き
内野二番町で下車徒歩１分

車　高山 IC 降りて内野方面へ
内野四つ角を右折後，信号３つ分

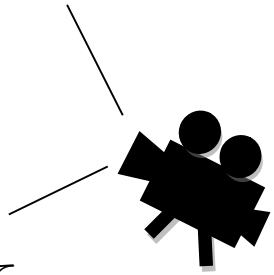
当館の駐車場は約３０台分（多くは軽自動車用）のスペースしかありません。申し訳ありませんが、できるかぎり公共交通機関等でのご来館をお願いいたします。

西地区公民館　℡０２５－２６１－００３１

西地区公民館主催事業

（うちのＤＥシネマ）

上映作品：「　アンデルセン物語　」
日　　時：令和７年９月２６日（金）
午後１時３０分～　入場：１時１５分～
会　　場：西地区公民館３F ホール
申込み不要　直接会場へ　先着５０人



～内　容～
靴職人のハンスは子ども達を集めては自作の話に歌と踊りを披露していたが…。
出演：ダニー・ケイほか　1952 年アメリカ作品