



令和7年度

そのき市民学級

～人生100年時代 賢く生きる～



仲間と共に、楽しみながら新しい知識を学び
健康なところと身体で、人生を彩り豊かにしましょう！！

NO	月 日	テ ー マ	講 師
1	6月4日 (水)	膝や腰にも影響!?高齢期の爪と歩行の関係 ～今日からできる簡単爪ケア	看護師 足元からの健康を支えるアドバイザー 佐々木 あゆみ さん
2	7月2日 (水)	にいがた今むかし ～写真でたどる昭和の新潟市	新潟市歴史博物館 学芸員 あいの 藍野 かおり さん
3	8月6日 (水)	ニイガタ旅のしおり ～フロが教える旅行の楽しみ方	(株)フリーウェイツアー取締役営業部長 温泉ソムリエ トラベルサイコセラピスト ふじた ひろき 藤田 裕紀 さん
4	9月3日 (水)	がんばらない食生活 ～食事が面倒と思うあなたへ	新潟県立大学 人間生活学部健康栄養学科 教授 おおた あさみ 太田 亜里美 さん
5	10月1日 (水)	齢をとると腰や膝が痛くなるワケ ～日常生活でできる 予防や痛みの対処法	新潟医療福祉大学 健康科学部健康スポーツ学科 教授 おおもり こう 大森 豪 さん

会 場 曾野木地区公民館 3階ホール

時 間 午前10時～11時30分

参加費 無料

定 員 50人(先着)

申込方法 5月7日(水)～5月21日(水)

・ 平日午前9時～午後5時

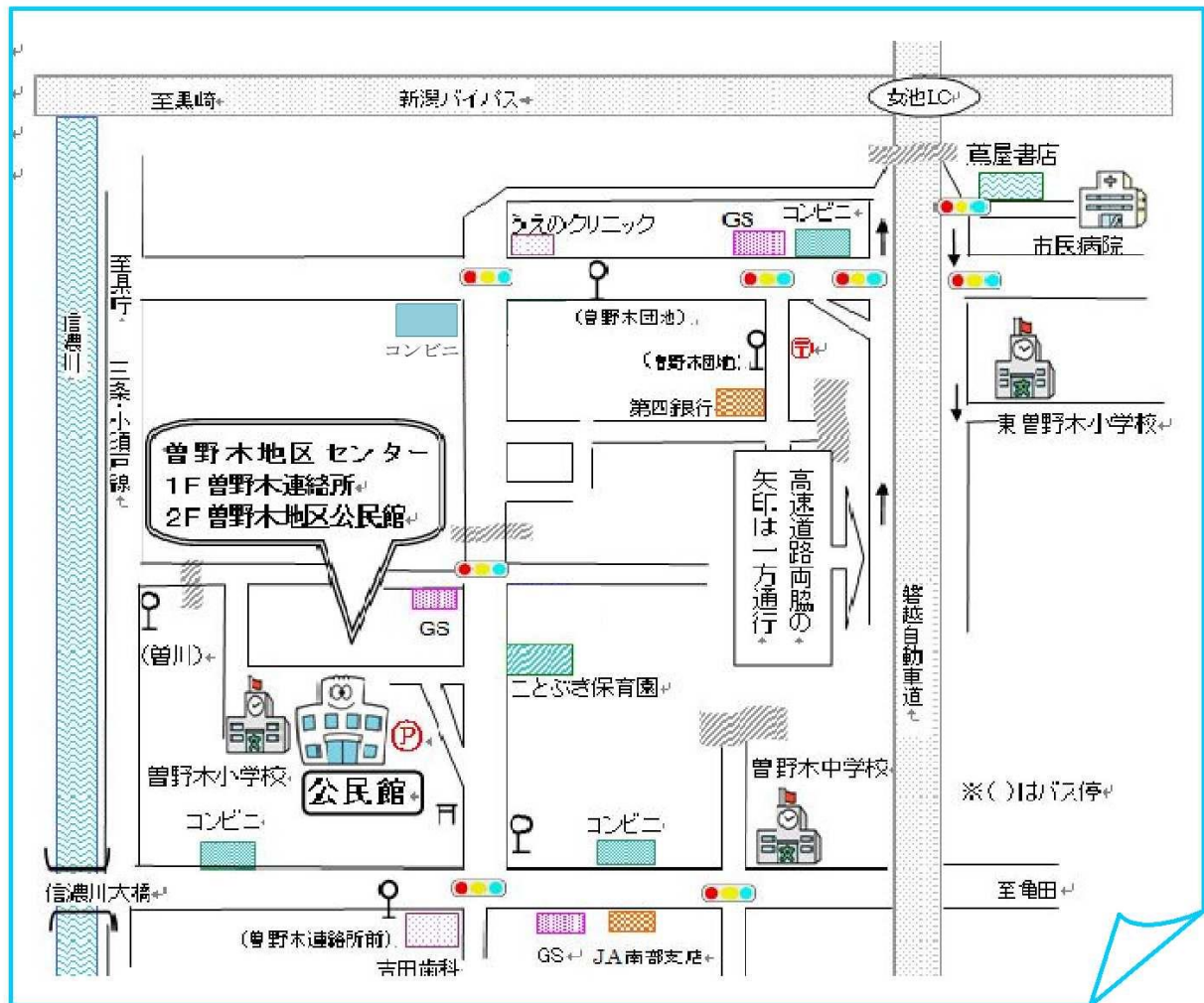
・ 電話(曾野木地区公民館 025-280-6810)または 窓口

- ・ 連続講座です。
- ・ 全ての回に参加される方を優先に受け付けます。
- ・ ご本人以外の申し込みは、できません。





曾野木地区公民館周辺地図



問い合わせ

新潟市曾野木地区公民館

〒950-1134

新潟市江南区天野2丁目7番2号

TEL：025-280-6810

FAX：025-280-6862