



令和8年2月～5月に西蒲区役所は仮庁舎に移転します。

詳細はこちら

健康づくりをしていつまでも元気で暮らしたい人へ

「幸齢ますます元気教室」の案内

幸齢ますます元気教室とは？

①元気で動ける身体の状態を維持して、自立した生活を送れるようにします。
②介護が必要な状態になることを予防します。

対象者「介護予防の基本チェックリスト」に回答し対象となった人または要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限のない人。

内 容 簡単な体操やレクリエーション、口の健康・栄養についてのミニ講座など。

期 間 1月～3月コース（募集中）

費 用 無料※舌ブラシ等の個人的教材費については、実費相当額の負担あり。

会場・申込 下記の地域包括支援センターへ問い合わせてください。
(自身で会場まで行くことができない、家族の送迎が難しい人は無料送迎あり)

体操教室に参加して、元気な状態を維持しましょう。
興味のある人はぜひお話しだけでも聞きますか。

相談、問い合わせは支援（相談）対象の高齢者が住んでいる地域包括支援センターまで

■地域包括支援センター西川（☎0256-88-3122）
■地域包括支援センター中之口・潟東（☎025-375-8833）
■地域包括支援センター巻（☎0256-73-6780）
■地域包括支援センター岩室（☎0256-82-5501）

おもちゃ病院にいがた

おもちゃドクター養成講座

西川地区公民館と岩室地区公民館では、月1回おもちゃを修理するおもちゃ病院を開催しています。そこで、おもちゃの修理に関する知識や技術を学べるおもちゃドクター養成講座を開講します。参加はだれでも可能です。

回11月29日(土) 午前9時半～正午

場西川地区公民館

人先着10人

内おもちゃの分解、はんだとテスターの使い方など

持ち物 筆記用具（必要道具は貸出）

申11月5日(水)～25日(火)までに電話で同館へ

問西川地区公民館（☎0256-88-2334）

お知らせ版

回＝日時 場＝会場 内＝内容 人＝対象・定員
¥＝参加費（記載のないものは無料） 問＝問い合わせ
申＝申し込み（記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ）

公民館

巻地区公民館（☎0256-72-3329）

●親子de楽しむ工作工房

「押し花で作るクリスマスカード」

回11月29日(土)

午前10時～11時半

講師 樋浦栄子さん
(押し花インストラクター)

人市内在住の小学生親子 先着10組

場同館

¥1つ200円

申11月4日(火)～20日(木)

までに新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」
(右記二次元コード)へ

図書館

巻図書館（☎0256-73-5066）

●入門講座「良寛さんと俳句」

良寛さんの俳句からその心や生き方に触れ、皆さんの俳句作りに生かしてみませんか。

回11月22日(土)午後1時半～3時

講師 寺尾勝子さん
(巻良寛会会員・俳人協会会員)

人小学4年生以上 先着30人

申11月6日(木)から電話で同館へ

子育て（子育て支援センター・児童館）

きろきろ広場（旧校舎跡地 どんぐりの会内）
問0256-72-6240

●タミさんと遊ぼう

回11月28日(金)午前10時半～

講師 田中美央さん
(保育士シンガーソングライター)

申直接または電話で同センターへ

●パパと遊ぼう「ベビーマッサージ」

回12月6日(土)午後2時～

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

申直接または電話で同センターへ

ぽかぽかコアラ（岩室保育園内）
問0256-82-2900

●ベビーマッサージ

回11月7日(金)午前10時～

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

内ベビーマッサージ、情報交換、個別相談 など

申直接または電話で同センターへ

●オカリナコンサート

回11月13日(木)午前10時～

講師 かのん(ピアノ講師)

申直接または電話で同センターへ

●ベビーヨガ

回11月17日(月)午前10時～

講師 白倉智尋さん
(ベビーヨガインストラクター)

申直接または電話で同センターへ

岩公まつり

11.29 (SAT)

午前9時半～午後3時半 圓岩室地区公民館

くるまのお仕事体験・試乗ブース

・「e-SNEAKER」体験乗車 予約不要
・サポートカー体験乗車 予約不要
・キッズメカニック体験 事前予約
(小学生限定)

申11月14日(金)までに
新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右記二次元コード)へ

メカニックってどんな仕事？

体験ブース

・三味線、太鼓、民謡体験 当日予約
・昔あそびとベーゴマ大会 予約不要
・マジシャン体験 当日予約
・昆虫芸人堀川ランブ 予約不要
ぱち昆虫ミュージアム

展示

・岩室、和納保育園年長組作品展示
・岩室地域コミュニティ協議会
だよりアーカイブ

問岩室地区公民館（☎0256-72-8844）

ものづくりワークショップ

・コットンあにまる 当日予約
・ドライフラワーのリース 当日予約
・クリスマスカードづくり 予約不要
・絵手紙体験 当日予約
・まほうのステッキ、もこまるポップ、キャンディーバッグ 当日予約 1つ500円

各ブースの開催時間などの詳細はホームページ（右記二次元コード）を確認してください。

さくらんぼ（中之口こども園内）
問025-375-5690

●ベビーマッサージ

回11月13日(木)午前10時20分～

講師 あび先生(看護師)

持ち物 バスタオル

申直接または電話で同センターへ

かるがも広場（鏡郷保育園併設）
問0256-88-2286

●ふれあい遊び

回11月14日(金)午前10時半～

人先着7組

申直接または電話で同センターへ

ひよびよ（ゆたひがしこども園内）
問0256-77-9399

●ベビーマッサージと育児相談会

回11月12日(水)午後1時半～

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

人先着10組

申ホームページまたは電話で同センターへ

●ママトレ講座

回11月14日(金)午前10時半～

講師 岩淵陵平さん(整体師)

人先着7組

申ホームページまたは電話で同センターへ

●育児講座「お子さんの個性を知ろう」

回11月19日(水)午前10時半～

講師 佐藤真琴さん
(個性心理学インストラクター)

人先着5組

申ホームページまたは電話で同センターへ

トマトくらぶ（ゆめみこども園近く）
問0256-78-8817

●絵の具でお絵かき

回11月14日(金)午前10時～正午

申直接または電話で同センターへ

●離乳食講座

「お口の機能を高めるコツ」

回11月21日(金)午前10時半～

講師 阿部敬子さん(助産師)

申直接または電話で同センターへ

あそびの山（岩室地域児童館）
問0256-82-2169

11月11日(火)の午後は休館です。
イベントの詳細は同館
Instagramを確認してください。

催し

献血(全血)のお知らせ

回11月9日(日)

①午前10時～正午
②午後1時半～4時

場ウオロク巻店

持ち物 献血手帳・カード、運転免許証などの身分証明書

問健康福祉課健康増進係
(☎0256-72-8380)

からだ測定！体操教室(要予約)

理学療法士の体操教室と各種測定を一緒に行います。今回のテーマは「雪に負けない身体づくり」です。

回12月2日(火)午後1時半～3時

場巻地域保健福祉センター

内理学療法士による講話・体操(個別相談も可)、各種測定(体組成など)

人先着20人

持ち物 飲み物、内履き

申電話で健康福祉課健康増進係
(☎0256-72-8380)へ