



区役所庁舎の建替えに伴い、区役所の各課は3カ所に移転しています。詳しくはこちら

骨粗しょう症予防相談会

骨密度が無料で測定できます!



☎8月5日(水)
 ①午前9時40分 ②午前10時10分 ③午前10時40分
 ④午前11時10分 ⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分 ⑦午後2時10分
 場 巻地域保健福祉センター
 ☎骨密度測定(超音波式、かかとの骨で測定)、
 測定結果説明および骨粗しょう症予防のための健康相談(15分程度)
 人 市内在住または通勤・通学の18歳以上 各回先着7人
 ※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかとの骨折や外傷がある人を除く
 ☎7月8日(水)から新潟市オンライン予約システム
 (右記二次元コード)で申し込み
 ※インターネット予約が難しい場合は電話で
 市のコールセンター(☎025-243-4894)へ



あなたの健康づくりを応援 健康増進普及講習会

期日	時間	会場	定員
7月31日(金)	午前9時45分～午後0時半 (受付:午前9時半～)	巻地域保健福祉センター	先着25人

☎①管理栄養士によるミニ講話「食から実践!健康生活」
 ②食生活改善推進委員との調理実習・試食
 持ち物 参加費、エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物、内履き
 メニュー ご飯
 高野豆腐入りハンバーグトマトソース
 ビーンズマスタードサラダ
 なすとねぎのスープ



¥500円
 ☎あす6日(月)～24日(金)までに
 電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

お知らせ版

☎ =日時 場 =会場 ☎ =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
 ☎ =申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センターです!」

健康づくりをしてみても元気に暮らしたい人へ 「幸齢ますます元気教室」9～11月コース参加者募集

幸齢ますます元気教室とは?
 元気に動ける体の状態を維持し、自立した生活を送ったり、介護が必要な状態になったりすることを予防するための教室です。
 ※週1回(計12回)、1回の時間は1時間半程度

対象者 「介護予防の基本チェックリスト」に回答し事業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無い人
 ※事業対象となるチェックリストの回答は、各地域包括支援センターに確認してください

内容 簡単な体操やレクリエーション、☎の健康・栄養についてのミニ講座など

会場・申込 下記の各地域包括支援センターに問い合わせてください
 ※自分で会場まで行くことができない、家族の送迎が困難な人は無料送迎あり

- 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・湯東 (☎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)

参加者の感想



教えてもらった体操は簡単だったので、家でも継続していきたい!



外出するきっかけになり、人と交流しながら体操ができたので参加して良かった!

からだ測定!体操教室

今回のテーマは「骨粗しょう症予防と運動」

理学療法士による体操教室と各種測定を一緒に行う教室です。自分の体を測って知ること、継続的な運動の効果や体の変化を実感できます。体を動かすことが苦手な人も気軽に参加できる内容です。

☎7月30日(木)午前9時半～11時
 場 巻地域保健福祉センター
 ☎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、血管年齢、血圧測定)
 人 先着25人
 持ち物 飲み物、運動靴(内履き)
 ☎電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ



ひよひよ (かたがしこども園内)

☎0256-77-9399
 ●リラックスヨガ
 ☎7月9日(木)午前10時～
 講師 宮本綾乃さん(ヨガインストラクター)
 人 先着5組
 ☎直接またはホームページ、電話で同センターへ

●育児講座「お子さんの個性を知ろう」
 ☎7月22日(水)午前10時～
 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
 ☎直接またはホームページ、電話で同センターへ

トマトくらぶ (ゆきこども園内)

☎0256-78-8817
 ●親子講座「TAMiさんと七夕会」
 ☎7月7日(火)午前10時半～
 講師 TAMiさん(保育士シンガーソングライター)
 ☎直接または電話で同センターへ

☎親子ふれあい遊び、絵本読み聞かせ、フリートークなど

さくらんぼ (仲之口こども園内)

☎025-375-5690
 ●水遊び
 ☎7月22日(水)、27日(月)
 午前10時～11時
 持ち物 バスタオル、水遊び用パンツ、飲み物(水またはお茶)

●絵本読み聞かせ
 ☎7月28日(火)午前10時半～11時
 講師 湯東図書館 司書

かるがも広場 (鏡湖保育園併設)

☎0256-88-2286
 ●七夕の会
 ☎7月7日(火)午前10時半～
 人 先着7組

●ふれあい遊び
 ☎7月10日(金)午前10時半～
 人 先着7組

●コンシェルジュの日
 ☎7月17日(金)午前9時45分～11時半
 講師 区内保育コンシェルジュ
 人 先着5組
 ☎保育園・こども園の入園、保育サービスの相談
 ☎直接または電話で同センターへ

子育て (子育て支援センター・児童館)

とろとろ広場 (世茂交遊館 どんぐりの会内)

☎0256-72-6240
 ●ゆたぴー先生の育児講座
 「幼・保・こども園」入園相談(個別相談あり)
 ☎7月28日(火)午前10時半～
 講師 斎藤裕さん(新潟県立大学名誉教授)
 ☎直接または電話で同センターへ

●コンシェルジュの日
 ☎7月29日(水)午前9時45分～11時半
 講師 区内保育コンシェルジュ
 人 先着5組
 ☎保育園・こども園の入園、保育サービスの相談
 ☎直接または電話で同センターへ

●こころの夏まつり
 ☎8月4日(火)
 ①午前10時～②午前11時～
 ☎7月7日(火)～24日(金)までに直接または電話で同センターへ

ほかほか日アラ (岩室保育園内)

☎0256-82-2900
 ●絵本読み聞かせ
 ☎7月14日(火)午前10時50分～
 講師 岩室図書館 司書
 ●「赤ちゃん広場」親子ふれあい遊び
 ☎7月22日(水)午後2時～

●赤ちゃん講座「心と身体の発達」

☎7月16日(木)午前10時半～
 講師 阿部敬子さん(助産師)
 ☎直接または電話で同センターへ

おそびの山 (岩室地域児童館)

☎0256-82-2169
 7月14日(火)午後は休館です。

●赤ちゃんママのおしゃべり会

☎7月8日(水)午前10時半～

●キッズワークショップ「コットンキャンディーキーホルダー」

☎7月11日(土)午後2時～4時
 ¥1つ100円
 イベントの詳細は同館Instagramを確認してください。



お知らせ

巻体育館利用休止のお知らせ

天井材の一部落下のため、安全の確保が整うまでの間、巻体育館の利用を休止しています。
 ☎地域総務課 広報・文化スポーツグループ(☎0256-72-8194)