

ジュニアスキー教室

来年1～3月(土・日曜全5回)

須原スキー場(魚沼市)、三川温泉スキー場(阿賀町)

対小学生 定先着30人 ¥38,500円 申11月23日(祝)9時からメール(shioda@dolanet.com)で基本事項を市スキー協会事務局・塩田へ ※11月24日(木)19時から鳥屋野総合体育館で行う説明会への参加が必要 問市スポーツ協会(☎025-266-8250)



来年1・2月開催 ゆりかご学級

親としてのあり方などをテーマに子育てについて学ぶ ※全4回

時10時～12時 場豊栄地区公民館(☎025-387-2014)、中地区公民館(☎025-250-2910)、クロスパルにいがた(☎025-224-2088)、亀田地区公民館(☎025-382-3703)、白根地区公民館(☎025-372-5533)、小針青山公民館(☎025-230-1071) 対令和4年7～9月生まれの子の保護者 ¥無料 申12月12日(月)までに市HPから申し込み ※保育あり。日程、定員など詳しくは市HPに掲載 問各会場

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 1～3月のスクール

申11月23日(祝)9時から電話で同館(☎0256-78-7258)

※各1時間

- 1 フィットネスヨガ 日曜13時15分
2 ジャイロキネシス 日曜20時15分
3 ファイティングエアロ 火曜20時15分
4 赤ちゃん和産後ママのエクササイズ 水曜10時45分

初めての太極拳 水曜13時15分

6 体幹とコーディネーショントレーニング 水曜17時45分

7 スタビライゼーション 水曜20時15分

8 初級卓球 木曜13時15分

9 エアロとタオルストレッチ 木曜10時45分

10 体リセット体操 木曜13時15分、20時15分

11 いすで足腰元気体操 金曜13時15分

対中学生を除く15歳以上(4生後3～12カ月の子と母親(6小学3年～中学生(1165歳以上) 定各25人(220人(420組(812人(1115人) ※各先着 ¥各520円(8650円) ◀

ペアレント・トレーニング 幼児期・入門編 オンライン講座

褒めることを基本とした子どもの行動への対応を学ぶ 来年2月4日(土)10時～11時半 定先着80人 ¥無料 申12月1日(木)9時から市HPで申し込み 問児童発達支援センター(☎025-247-6532)

冬のスポーツ教室 14施設で開催

各種スポーツのほか、約300教室を用意しています。 ※申し込み方法など詳しくは市開発公社HP=右上=に掲載 問同公社スポーツプロモーション課(☎025-265-6735)



催し物

子育て応援ひろば(中央区西堀前通6) 12月の催し

- ¥無料 申11月23日(祝)9時から電話で同施設(☎025-226-7730)
1 人形劇 日(木)
2 親子パレエ 日(日)
3 クリスマス飾り作り 日(火)

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより39

お口の健康のために 「健口体操」をしよう

口の動きがよくなると、発音がはっきりする、表情が豊かになる、食べこぼしが減る、食べ物を飲み込みやすくなるなどの効果があります。

食事の前や休憩時間などに、お口の体操をしてみませんか。

問健康増進課(☎025-212-8157)

唇の体操

- 1 口をすぼめて「ウー」 2 口を横に広げて「イー」
※12を数回繰り返す

頬の体操

- 3 左と右の頬を片方ずつ膨らませる
4 両方の頬を膨らませ、すぼめる
※34を数回繰り返す



舌の体操

- 5 舌を左の頬の内側に強く押し付ける
6 舌の先を頬の外側から指で押さえる
7 指に抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり押し付ける(10回)
※右頬も同様に5～7を行う

4 ベビー&ママヨガ 日(木)15日

5 ミュージックケア 日(日)25日

6 歌と手遊びと体操 日(火)27日

時10時半(2514時) ※各30分 対小学3年生以下(40歳児) ※就学前児は保護者同伴。2は3歳～小学3年生の親子 定各7組(18組(25組(46組) ※各先着 ◀

エコプラザ(東区下木戸3) 12月の催し

問同施設(☎025-270-3009)
リサイクル品展示提供 日(土)3日～15日(木)9時～17時 ※月曜除く。新潟市在住の小学生以上1人1点 抽選日時18日(日)14時から
おもちゃ病院 日(土)17日13時半～15時半 ¥無料

12月の講座

申11月23日(祝)9時から電話で同施設

- 1 包丁研ぎ 日(土)3日9時半～11時半(30分ごとに実施)
2 余り布でウサギの貼り絵作り 日(水)7日9時半～11時
3 余り布でミニショルダーバッグ作り 日(金)9日9時半、13時 ※各1時間半
4 段ボールでミニ門松作り 日(日)11日9時半～11時
5 余り布でネックレス作り 日(金)16日13時～16時
対18歳以上 ※4は5歳以上の親子(2人1組) 定各回先着6人(4先着6組) ¥各300円(1100円) ◀

申し込み不要

おでかけナビ

申し込みなしで参加・観覧できる催しを紹介します。 ※障がい者などは入館料が免除される場合あり。詳しくは施設へ要問い合わせ

マリニピア日本海

中央区西船見町 ☎025-222-7500

企画展示「クマノミ」

日11月27日(日)まで9時～17時 ¥一般1,500円、小・中学生600円、4歳以上200円



オリジナルカレンダープレゼント

日きょう20日から 定先着1,200組 ※同施設受付で配布

市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

- 対小学生以下(就学前児は保護者同伴) ¥無料
●カプラ®ブロック 日12月4日(日)13時～14時
●折り紙 日12月10日(土)14時～15時

こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

親子いす座禅会

日12月11日(日)14時、同40分 ※各30分 対5歳～小学生と保護者 定各回先着10組 ¥無料

アグリパーク

南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

※小学生以下は保護者同伴

●ヤギ・羊の餌やり体験

日12月28日(水)まで10時～12時50分、14時半～15時50分

¥牧草100円、野菜200円

●クリスマス工作

日12月の日曜10時～11時半、14時半～15時半

¥600円



アクアパークにいがた

西区笠木 ☎025-264-6400

●おもちゃ病院 日11月27日(日)10時～14時

¥入館料 ※精密電子機器は不可。要部品代実費

子育て応援ひろば

中央区西堀前通6、Co-C.G.ビル4階 ☎025-226-7730

●絵本読み聞かせ

日12月8日・22日(木)11時～同30分 対小学3年生以下(就学前児は保護者同伴) ¥無料

マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

●クリスマスカードと年賀状イラスト作り 日12月10日～18日の土・日曜14時～15時半 ¥無料

動物ふれあいセンター

中央区清五郎 ☎025-283-1192

●ポニー乗馬体験

日11月27日(日)14時半～16時 対3歳～小学生

定先着100人 ¥無料

●キーホルダー作り

日12月17日(土)・18日(日)9時半～16時半

¥300～500円(種類により異なる)



そのほかの催し

●「安吾の捕物帖」展

日12月18日(日)まで10時～16時 ※月・火曜休館 場安吾 風の館(中央区西大畑町) ¥無料 問文化政策課(☎025-226-2631)

●人権イラスト展

市内の小学4年生が描いた入賞作品を展示 日場11月25日(金)～12月1日(木)…巻地区公民館(西蒲区巻甲)▷12月6日(火)～18日(日)…東区役所 ¥無料 問広聴相談課(☎025-226-1016)

●HAPPYそらフェスタ クリスマスマーケット

飲食・物販ブース、ステージイベント、フライトシミュレーター、ほか 日12月3日(土)・4日(日)10時～16時 場新潟空港(東区松浜町) ¥入場無料 問港湾空港課(☎025-226-2743)