

亀田総合体育館(江南区茅野山3)
初めてのピラティス
 日 6月27日(金) 11時～
 同45分
 定 先着25人 ¥700円
 申 6月4日(水)から専用フォーム=右
 上=で申し込み
 問 同館(☎025-381-1222)



**パパママ向け
再就職支援セミナー**
 税金・社会保険、保育園の制度、ほか
 日 6月27日(金) 13時半～15時半
 場 新潟テルサ(中央区鐘木)
 定 先着20人 ※オンライン参加可
 (定先着16人) ¥無料
 申 6月4日(水)9時半から電話でと
 きめきしごと館(☎025-240-4510)
 ※保育あり(生後6カ月以上の未就
 学児15人、要申し込み) 問 男女共
 同参画課(☎025-226-1061)

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町)
七夕の節句飾り作り
 日 6月28日(土) 10時、13時 ※各
 1時間半
 定 各回先着10人
 ¥1,200円 ※別途要観覧料
 申 6月4日(水)9時半から電話で同
 施設(☎025-210-8350)

**楽しく健康づくり・介護予防
7月の総おどり体操**
 ¥無料 申 6月6日(金)8時から電
 話で市役所コールセンター(☎025-
 243-4894)
 問 高齢者支援課(☎025-226-1290)
東区プラザ
 ① 日 1日(火) ② 日 10日(木)
 ③ 豊栄地区公民館 日 1日(火)

④ 市体育館 日 4日(金)・18日(金)
 ⑤ 総合福祉会館 日 8日(火)
 ⑥ 新津健康センター 日 11日(金)
 ⑦ 白根健康福祉センター
 日 15日(火)
 ⑧ 巻地区公民館 日 17日(木)
 ⑨ 内野まちづくりセンター
 日 17日(木)
 ⑩ クロスパルにいがた 日 24日(木)
 ⑪ 亀田地区コミュニティセンター
 日 25日(金)
 ▶ 時 10時(②③⑤⑦⑨ 13時半) ※各1時間半 定 各40人(④各日
 100人⑤80人⑥⑩各50人⑦⑧⑪各
 30人) ※各先着◀

いくとぴあ食花(中央区清五郎)
食育・花育センター 7月の講座
 問 同センター(☎025-
 282-4181) ※各定員
 あり。詳しくは同施設HP
 に掲載



■料理教室 申 6月20日(金)までに
 電話で同センター
 ① 豆腐料理 日 2日(水)
 ② ☺マフィン作り 日 5日(土)・28
 日(月) 対 4歳～小学6年生
 ③ アイスコーヒーと米粉クレープ
 日 7日(月)
 ④ 夏野菜料理 日 10日(木)
 ⑤ 夏のイタリアン 日 17日(木)
 ⑥ ☺ナンとキーマカレー
 日 29日(火) 対 小学生の親子
 ▶ 時 10時半(②10時、13時半) ※各
 1時間半～3時間半 ¥各2,300円
 (②3,850円③2,100円④1,900円
 ⑥2,800円) ◀
 ■園芸講座
 ⑦ ヤマアジサイの植え替え

日 5日(土)
 ⑧ ハーブソルトとビネガー作り
 日 12日(土)
 ⑨ 多肉植物入門 日 13日(日)
 ⑩ 植物の増やし方 日 14日(月)
 ⑪ 挿し木実習 日 14日(月)
 ⑫ 初心者向け根菜と長ネギ栽培
 日 17日(木)
 ⑬ 初めてのボトルアクアリウム
 日 20日(日)
 ▶ 時 13時半(⑨10時⑩11時⑪14時
 ⑫14時半) ※各1時間10分～2時
 間 ¥各2,000円(⑧⑬各3,800円
 ⑩1,000円⑫500円) ◀

横越総合体育館(江南区いぶき野1)
7～9月の教室
 申 6月4日(水)9時から電話で同館
 (☎025-385-4477) ※各1時間

① 気功太極拳 日 月曜9時半
 ② バランスフィットネス
 日 月曜14時半
 ③ 健康エクササイズ
 日 火曜13時15分
 ④ フィットネスヨガ
 日 水曜10時45分
 ⑤ 卓球中級 日 水曜14時半
 ⑥ おなかシェイプアップ 日 水曜19時
 ⑦ 初めてのサルサダンス 日 木曜19時
 ⑧ サルサダンス 日 木曜20時15分
 ⑨ 美姿勢トレーニング 日 金曜9時半
 ⑩ 初めてのハタヨガ
 日 金曜10時45分
 ⑪ コンビネーションエアロ
 日 金曜14時半
 ▶ 対 中学生を除く15歳以上(③④40
 歳以上) 定 各30人(②25人⑤12人
 ⑥20人⑪50人) ※各先着 ¥各1
 回600円(⑤初回は1,800円) ◀

白山公園空中庭園(中央区一番堀通町)
朝ヨガ教室
 日 7月の木曜7時～同45分
 ¥500円
 問 同公園駐車場(☎025-225-3021)

7月の応急手当講習会
 心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対
 処法、ほか 対 10歳以上 ¥無料
 申 6月4日(水)から市HPで申し込み
 問 消防局救急課(☎025-288-3260)

■救命入門(各1時間半)
 ① 秋葉消防署 日 9日(水)10時
 ② 南消防署 日 30日(水)9時半
 ■普通救命(各3時間)
 ③ 西消防署 日 5日(土)9時
 ④ 南消防署 日 9日(水)9時
 ⑤ 東消防署 日 9日(水)9時半
 ⑥ 江南消防署 日 13日(日)9時
 ⑦ 北消防署 日 16日(水)9時
 ⑧ 西蒲消防署 日 19日(土)9時
 ⑨ 中央消防署
 日 19日(土)・26日(土)9時半
 ■乳幼児救命(各3時間)
 ⑩ 救急ステーション(中央区鐘木)
 日 2日(水)・30日(水)9時
 ▶ 定 ①③⑦各15人②④⑧各20人⑤
 12人⑥⑩各日10人⑨各日25人
 ※各先着◀

アルザdeカフェ
 性別役割分担意識の解消などについ
 て防災をテーマに話し合う
 日 7月5日(土)10時～12時
 場 万代市民会館(中央区東万代町)
 定 30人 ※保育あり(生後6カ月以上
 の未就学児7人、要申し込み) ¥無料
 申 6月25日(水)までに市HPから申
 し込み 問 アルザにいがた(☎025-
 246-7713)

自分の命を守るため

申し込み不要

おでかけ

申し込みなしで参加・観覧できる催しを紹介します。
 開催時間や休館日は7月31日(木)までの情報です。
 ※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

新津美術館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300

●企画展「new born 荒井良二 いつも しらない
 ところへ たびするきぶんだった」
 日 6月8日(日)まで10時～17時 ¥一般1,100円、
 高校・大学生900円、中学生以下無料

文化財センター

西区木場 ☎025-378-0480

① 企画展「古墳時代の日本海側北限域の港湾性集
 落」 日 9月7日(日)まで9時～17時 ※土・日
 曜、祝日は10時～16時。月曜(祝日の場合翌日)休館
 ② 勾玉作り③ 火起こし体験
 日 6月の土・日曜10時～11時、13時～14時半
 ④ 石製品アクセサリ作り
 日 6月の日曜10時～11時、13時～14時
 ▶ 対 ②③④小学生以上(小学生は保護者同伴)
 ¥無料(②200円④300円) ◀

水の駅「ビュー福島潟」

北区前新田 ☎025-387-1491

●写真展「日本の自然」 日 6月14日(土)～7月27
 日(日)9時～17時 ※月曜(祝日の場合翌日)休館
 ¥一般520円、小・中学・高校生260円

新津鉄道資料館

秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700

¥一般390円、高校・大学生260円、小・中学生
 130円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料。火
 曜休館
 ① 企画展「魅惑の鉄道切符」 日 7月14日(月)まで
 ② 鉄道七夕まつり 日 6月7日(土)～7月7日(月)
 ③ 実物車両公開 日 6月8日(日)・22日(日)
 ▶ 時 9時半～17時(③10時～11時半、13時～15時
 半) ◀

里山ビジターセンター

秋葉区金津 ☎0250-22-6911

●ガイド付きミニトレッキング
 日 6月7日(土)・14日(土)・21日(土)、7月5日
 (土)10時～11時半 ¥無料
 ●初心者向け登山用コンパス講習
 日 6月28日(土)9時半～12時 ¥500円

佐潟水鳥・湿地センター

西区赤塚 ☎025-264-3050

●佐潟自然散歩
 日 6月14日(土)・28日(土)9時半～11時 ¥無料

曾我・平澤記念館

南区味方 ☎025-373-6600

●曾我量深・平澤興ゆかりの講演会
 日 6月21日(土)10時～11時半 ¥無料

史跡古津八幡山 弥生の丘展示館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133

※月曜(祝日の場合翌日)休館
 ① 火おこし体験
 日 6月29日(日)まで10時～11時半
 ② 土鈴・土笛・土面作り
 日 6月29日(日)まで13時～15時
 ③ 企画展「古墳時代の日本海側北限域の港湾性集
 落」 日 9月7日(日)まで10時～17時
 ▶ 対 ①②小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥無
 料(②200円) ◀

天寿園

中央区清五郎 ☎025-286-1717

¥入場無料
 ●のみの市 日 6月8日(日)8時～12時
 ●ナナイロマルシェ ハンドメイドのワークショッ
 プと販売 日 6月21日(土)10時～16時

そのほかの催し

●西区 すいか祭り スイカの販売・配送・試食、
 ガラポン抽選会 ※詳しくは市HPに掲載
 日 7月5日(土)13時～17時 場 いっぺこ〜と(西
 区亀貝) 定 ガラポン…先着1,200回(スイカ1個
 購入ごとに1回) ¥入場無料
 問 西区役所農政商工課(☎025-264-7623)