

読書会

月に関する本を紹介し、感想を語り合う 日 9月19日(土) 14時～16時 場 西川学習館(西蒲区曽根) 定 先着10人 料 無料 問 西川図書館(☎0256-88-0001)

視覚障がい者向け講座

場 総合福祉会館(中央区八千代1) 料 無料 申 9月9日(水) からメール(h.fuji0528@icloud.com) で基本事項を市視覚障害者福祉協会へ 問 障がい福祉課(☎025-226-1237)

防災学習会

日 9月20日(日) 内容・時間 学習会…10時▷講演会…13時半 ※各2時間 定 先着20人 ※オンライン(Zoom)参加可(定先着80人)

初めての点字教室

日 9月26日～12月5日 13時半～15時半 ※土曜全5回 定 先着5人

下山スポーツセンター ママ向けエクササイズ

日 9月25日(金) 10時半～11時20分 対 未就学児の母親(未就学児も同伴可) 定 12組 料 800円 申 9月23日(祝) 17時まで 電話で同センター(東区下山1 ☎025-272-7677)

講座 「消えた地図記号から見る歴史」

日 9月27日(日) 10時半～12時 場 ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 定 先着80人 料 無料 申 9月9日(水) からメール(museum@nchm.jp) で基本事項を歴史博物館みなとぴあ(☎025-225-6111)へ

糖尿病ミニ講座

合併症、歯周病、おやつとアルコールについて専門家が語る 日 9月27日(日) 13時半～15時15分 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着35人 料 無料 申 9月9日(水) から市HPで申し込み 問 健康増進課(☎025-212-8166)

横越総合体育館(江南区いぶき野1) 10～12月の教室

申 9月9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10時45分

②体幹エクササイズ 日 月曜13時15分

③健康エクササイズ 日 火曜13時15分

④骨盤体操 日 火曜14時半

⑤初めてのピラティス 日 水曜9時半

⑥🌀足腰元気体操 日 水曜13時15分

⑦卓球中級 日 水曜14時半

⑧おなかシェイプアップ 日 水曜19時

⑨🌻赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日 木曜10時

⑩脂肪燃焼ラテンダンス 日 木曜19時

⑩体ケアトレーニング&エアロ 日 金曜14時半

▶ 対 中学生を除く15歳以上(④40歳以上⑥65歳以上⑨生後3～12カ月の子と母親) 定 各30人(⑥⑧各20人⑦12人⑨10組) ※各先着 料 各1回600円(⑦は初回1,800円) ◀

🌀楽しく健康づくり・介護予防 10月の総おどり体操

料 無料 申 9月11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)

①鳥屋野総合体育館 日 2日(金)・16日(金)

②豊栄地区公民館 日 6日(火)

③東区プラザ 日 6日(火)・20日(火)

④クロスパルにいがた 日 8日(木)

⑤白根健康福祉センター 日 13日(火)

⑥亀田市民会館 日 16日(金)

⑦内野まちづくりセンター 日 20日(火)

⑧新津健康センター 日 22日(木)

⑨総合福祉会館 日 22日(木)

⑩巻地区公民館 日 29日(木)

▶ 時 10時(③⑤⑥⑨13時半) ※各1時間半 定 各40人(①④⑧各50人⑤⑩各30人⑥60人⑨80人) ※各先着 ◀

白山公園空中庭園(中央区一番堀通町) 朝ヨガ教室

日 10月3日(土)・12日(祝)・17日(土)・24日(土) 9時～同45分 ※雨天中止 料 各日500円 問 同公園駐車場(☎025-225-3021)

10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 料 無料 申 9月9日(水) から市HPで申し込み 問 消防局救急課(☎025-288-3260)

■成人救命(各3時間)

①西消防署 日 3日(土) 9時

②東消防署 日 14日(水) 9時半

③白根地域生活センター(南区白根) 日 14日(水) 9時半

④中央消防署 日 17日(土) 9時半

⑤北消防署 日 21日(水) 9時

■乳幼児救命(各3時間)

⑥救急ステーション(中央区鐘木) 日 4日(日)・14日(水) 9時

⑦西蒲消防署 日 17日(土) 9時

■救命入門(各1時間半)

⑧江南消防署 日 11日(日) 9時

⑨秋葉消防署 日 14日(水) 10時

▶ 定 各15人(③④各20人⑥各日9人⑦19人⑧12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10月の講座

問 同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同センターHPに掲載

■料理教室 時 10時半 ※各3時間～3時間半 申 9月20日(日) までに電話で同センター

①男の基本料理 日 3日(土) 対 男性 料 1,900円

②タイ料理 日 7日(水) 料 2,000円

③米粉の焼き菓子 日 20日(火) 料 2,300円

④🌻ハロウィンのおうちご飯 日 25日(日) 対 小学生の親子 料 2,800円～3,400円

⑤口切りの懷石 日 29日(木) 料 2,300円

⑥スポーツ栄養 日 31日(土) 料 2,000円

■園芸講座 申 9月25日(金) までに電話で同センター



🌀初心者向けイチゴ・タマネギ・ソラマメの育て方 日 6日(火) 料 500円

⑧プリザーブドグリーンでハロウィンリース 日 25日(日) 料 3,500円

⑨ハロウィンの寄せ植え 日 28日(水) 料 6,300円

⑩カボチャのフラワーアレンジ 日 29日(木) 料 3,500円

⑪冬囲いの基本と縄の結び方 日 30日(金) 料 1,000円

⑫ダイヤモンドリリーの栽培方法 日 31日(土) 料 2,000円

▶ 時 10時(🌀14時半⑧⑩⑫13時半⑨10時、13時半) ※各1時間半～2時間 ◀

骨髄ドナー登録説明員養成講座

日 10月3日(土) 13時～15時半 場 総合保健医療センター(中央区紫竹山3) 対 新潟市在住・在勤・在学の18歳以上(高校生を除く) 定 先着10人 料 無料 申 9月9日(水) 10時から市HPで申し込み 問 保健衛生総務課(☎025-212-8014)

文化財センター(西区木場) 講座「新潟市の民俗芸能」

日 10月3日(土) 13時半～15時 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 先着30人 料 無料 申 9月9日(水) 10時から電話で同センター(☎025-378-0480)

国際友好会館(中央区礎町通3) ネパール文化理解講座

地理、歴史、観光名所などを紹介 日 10月3日(土) 14時～15時 定 先着30人 料 500円 申 9月9日(水) 9時から電話で市国際交流協会(☎025-225-2727)

読み聞かせボランティア 入門講座

日 10月3日～11月7日(土曜全4回) 14時～16時 ※3日は16時半まで 場 新津図書館(秋葉区日宝町) 対 同講座を受講したことがなく、受講後に市内の図書館・学校などでボランティアとして活動できる人 定 先着15人 料 無料 申 9月9日(水) 11時から電話で同館(☎0250-22-0097)

まち歩き観光ガイド養成講座

日 10月4日(日)・10日(土)、11月8日(日) 13時半～16時半 ※全3回 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)、ほか 対 受講後に同ガイドとして活動できる人 定 30人 料 1,000円 申 9月25日(金) までにメール(inbound@city.niigata.lg.jp) で基本事項を観光推進課(☎025-226-2607)へ ※9月28日までに抽選結果を連絡

10月の認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識を学ぶ ※各1時間半 料 無料 申 9月9日(水) 10時から電話で①～⑨の各申込先 問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

①スターバックス小新店 日 6日(火) 9時半 申込先 看護小規模多機能ホーム坂井東(☎025-268-7001)

②ウエルシア新津東町店 日 10日(土) 10時 申込先 ここからさ

ぽうと(☎090-9740-5650)

③ウエルシア上所中店 日 10日(土) 13時半 申込先 鳥屋野上山支えあいしくみづくり(☎025-201-9601)

④ウエルシア新津店 日 11日(日) 13時半 申込先 きなせや荻川(☎0250-21-7820)

⑤はあとふるあたご複合施設てらお 日 11日(日) 14時 申込先 看護小規模多機能ホームてらお(☎025-378-5851)

⑥東地区公民館 日 16日(金) 19時 申込先 地域包括支援センター宮浦東新潟(☎025-240-6111)

🌀ウエルシア荻川店 日 17日(土) 13時半 申込先 看護小規模多機能ホームあきは(☎0250-47-6601)

⑧アピタ亀田店 日 22日(木) 10時 申込先 事務局 こうなんfamilyクリニック(☎080-2220-1270)

⑨白新コミュニティハウス 日 23日(金) 13時 申込先 関屋・白新支え合いの仕組みづくり推進員・平田(☎090-3498-9528)

▶ 定 各5人(③⑥各10人) ※各先着 ◀

市庭球場(東区江口) 初心者向けリンパケアヨガ体験

日 10月8日(木) 10時～11時 対 中学生を除く15歳以上 定 先着10人 料 800円 申 9月9日(水) 9時から電話で同施設(☎025-276-8900)

講師・ペーパーティーチャー・特別支援教育支援員募集説明会

ペーパーティーチャーや教員免許を持っていない人向けの説明会、個別相談 日 10月9日(金) 18時半～20時 場 市役所ふるまち庁舎 料 無料 申 10月5日(月) までに市HPから申し込み 問 学校人事課(☎025-226-3239)

男女共同参画オンライン講座 料 無料 問 アルザにいがた(☎025-246-7713)

①男性相談員と語る父親という生き方 日 10月16日(金) 19時～20時半 対 父親 定 25人

②政治分野の男女共同参画 日 10月31日(土) 14時～16時 定 40人

▶ 申 ①は10月6日(火)、②は10月20日(火) までに市HPから申し込み ◀

水の駅「ビュー福島潟」(北区前新田) 鳥の木彫り体験

日 10月18日(日)、11月15日(日) 9時半～16時半 定 各日先着18人 料 1,000円 申 9月25日(金) 9時から電話で同施設(☎025-387-1491)

スポーツ体験会 日 10月18日(日) 10時～16時 場 市陸上競技場(中央区一番堀通町)



種目 アーチェリー、ウエイトリフティング、剣道、少林寺拳法、スキー、ソフトテニス、ソフトボール、テコンドー、バウンドテニス、武術太極拳、ボクシング、ホッケー、野球、ラグビーフットボール、陸上、レクリエーション ※一部申し込みが必要な種目あり。対象、定員など詳しくは市スポーツ協会HPに掲載 問 同協会(☎025-266-8250)