

☺市陸上競技場(中央区一番堀通町)
かけっこ教室

日 9月13日(土) 14時～15時
対 小学1～4年生(保護者同伴)
定 先着30人 料 500円
申 9月10日(水) 13時半から電話で
同施設(☎025-266-8111)

身体障がい者向け講座

場 総合福祉会館(中央区八千代1)
対 新潟市在住で身体障害者手帳を
持っている人 定 各先着10人
料 無料(別途要材料費)
申 9月12日(金) 9時から電話または
FAXで市身体障害者福祉協会連合会
(☎・FAX025-246-1333)
問 障がい福祉課(☎025-226-1237、
FAX025-223-1500)

■手芸・着物リメイク

日 第1・3水曜10時～15時

■ペン習字

日 第1・3水曜13時半～15時

■茶道 日 第1・3木曜12時～17時

■華道 日 第1・3木曜14時～16時

■カラオケ

日 第1・3土曜10時～12時

■詩吟 日 第2・4水曜13時～15時

■料理 日 第4日曜10時～15時

☺市庭球場(東区江口)
親子テニス体験

日 ① 9月20日(土) ② 10月25日(土)
10時、11時15分 ※各1時間
対 4歳～小学3年生と保護者
定 各回10組 料 1,200円
問 同施設(☎025-276-8900)
▶ 申 ①は9月14日(日)、②は10月
11日(土)までに「にいがたスポーツ
情報ナビ」HPから申し込み◀

読書会

面白かった本を紹介し、感想を語り
合う 日 9月20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)

シンポジウム「困難な問題を
抱えた女性への支援」

日 9月20日(土) 14時～16時半
場 万代市民会館(中央区東万代町)
定 先着30人 料 無料
申 9月10日(水)から電話でNPO法
人女のスペース・にいがた(☎025-
231-3012) 問 アルザにいがた(☎
025-246-7713)

旧齋藤家別邸の講座
(中央区西大畑町)

定 各先着10人
申 9月10日(水) 9時半から電話で同
施設(☎025-210-8350)

①同施設の魅力と見どころ

日 9月21日(日) 10時半～11時半

②日本庭園・数寄屋造りのみかた

日 初級…9月21日(日)▷中級…10
月1日(水) 時 13時半～16時

③庭と季節と文学「斎藤茂吉の最上
川・大石田」

日 9月27日(土) 10時半～12時
▶ 料 ①700円②各日1,200円③200
円 ※各別途要観覧料◀

働く女性のキャリアデザイン
応援セミナー

日 9月25日(木) 10時～12時、13時
半～16時半、10月24日(金)、11月

5日(水) 13時半～16時
場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
対 新潟県内の事業所に勤務する若手
の女性社員 定 先着20人 ※オン
ライン参加可(定 先着10人) 料 無料
申 9月10日(水) 9時から電話で県女
性財団(☎025-285-6610) 問 男
女共同参画課(☎025-226-1061)

☺下山スポーツセンター
ママ向けエクササイズ

日 9月26日(金) 13時半～14時20分
対 未就学児の母親(未就学児も同伴
可) 定 12組 料 860円 申 9月25
日(木) 17時までに電話で同施設(東
区下山1 ☎025-272-7677)

歴史博物館みなとぴあの講座
(中央区柳島町2)

定 各日先着80人 料 無料
申 9月10日(水)からメール
(museum@nchm.jp)で基本事項を
同館(☎025-225-6111)へ

■新潟奉行川村修就の資料を読む

日 9月28日(日) 10時半～12時

■山の歴史

日 10月5日(日)・19日(日) 13時半
～15時半

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28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10日(水)から市HPで申し込み
問 健康増進課(☎025-212-8166)

👴シニアドライバー
安全運転講演会

安全運転のポイントについての講話、
危険予測シュミレーター体験、ほか
日 9月28日(日) 14時～16時
場 市役所本館 定 先着30人 料 無料
申 9月10日(水)から電話で市民生活
課(☎025-226-1113)

東区・中央区 ブックスタート
ボランティア 養成講座

絵本の読み聞かせと配布をするボラ
ンティアを募集
対 受講後に希望する活動場所(1歳
誕生歯科健診の会場)で活動できる
人 活動場所①木戸健康センター②
南地域保健福祉センター③中央健康
センター 料 無料 申 9月11日(木)
10時から電話でほんぽーと中央図書
館(☎025-246-7700)

▶ 日 1回目…9月29日(月) 10時半
▷2回目…①10月1日(水) 9時半
②③10月2日(木) 9時半 ※全2
回。1回目…1時間半▷2回目…2
時間 場 1回目…ほんぽーと中央図
書館(中央区明石2)▷2回目…①東
区プラザ(東区役所内)②③鳥屋野地
区公民館(中央区新和3) 定 各4人
(③7人) ※各先着◀

鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2)
血流観察体験会

日 9月30日(火)～10月2日(木) 10
時半～16時、17時～20時 料 無料
問 同館(☎025-241-4600)

読み聞かせボランティア
入門講座

日 9月30日～11月4日(火曜全4
回) 14時～16時 ※9月30日は16

時半まで 場 西川多目的ホール(西
蒲区曽根) 対 同講座を受講したこ
とがなく、4回全て受講でき、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13日(土) 11時から電話で西
川図書館(☎0256-88-0001)

横越総合体育館(江南区いぶき野1)
10～12月の教室

申 9月10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バランスフィットネス

日 月曜14時半

③ジャイロキネシス 日 火曜9時半

④健康エクササイズ

日 火曜13時15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リラックスヨガ 日 水曜20時15分

⑧☺赤ちゃんと産後ママのエクササ
イズ 日 木曜10時

⑨初めてのピラティス 日 木曜14時半

⑩初めてのサルサダンス 日 木曜19時

⑪美姿勢トレーニング 日 金曜9時半

⑫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(④40歳
以上⑧生後3～12カ月の子と母親)
定 各30人(②25人③23人⑤12人⑧
10組⑫50人) ※各先着 料 各1回
600円(⑤初回は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12日(金)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豊栄地区公民館 日 2日(木)

■東区プラザ

日 ② 2日(木) ③28日(火)

④市体育館 日 3日(金)・23日(木)

⑤新津健康センター 日 7日(火)

⑥白根健康福祉センター

日 7日(火)

⑦クロスパルにいがた 日 9日(木)

⑧内野まちづくりセンター

日 16日(木)

⑨総合福祉会館 日 17日(金)

⑩亀田市民会館 日 24日(金)

⑪巻地区公民館 日 30日(木)

▶ 時 10時(②⑥⑧⑨13時半) ※各
1時間半 定 各40人(④各日100人
⑤⑦各50人⑥⑪各30人⑨80人⑩
60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-
282-4189) ※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～14時 申 9
月20日(土)までに電話で同センター

①秋のクリーミーフレンチ

日 2日(木) 料 2,200円

②男の基本料理

日 4日(土) 料 1,800円

③手作り豚まんの花巻

日 10日(金) 料 2,800円

④タイ料理 日 15日(水) 料 2,000円

⑤☺ハロウィンのおうちご飯 日 26
日(日) 対 小学生の親子 料 2,800円

⑥きのこ汁と秋ご飯

日 29日(水) 料 2,000円

■園芸講座 申 9月25日(木)までに
電話で同センター

⑦秋の庭木管理

日 6日(月) 料 500円

⑧初心者向けイチゴ・タマネギ・ソ
ラマメの育て方

日 7日(火) 料 500円

⑨秋バラと1年の振り返り

日 15日(水) 料 500円

⑩多肉植物の冬の管理と寄せ植え作
り

日 25日(土) 料 2,500円

⑪球根の育て方の基礎

日 26日(日) 料 1,000円

⑫イチゴの植え付けと育て方

日 26日(日) 料 3,800円

⑬冬囲いの基本と縄の結び方

日 29日(水) 料 1,000円

▶ 時 10時(⑧14時半⑪11時⑫14
時) ※各1時間10分～2時間◀

働く世代向け医療・介護セミナー

日 10月3日(金) 13時半
～15時・4日(土) 10時
～11時半 場 総合保健
医療センター(中央区紫竹山3)
定 先着50人 料 無料

申 9月10日(水)から専用フォーム=
右上=で申し込み 問 地域医療推進
課(☎025-212-8018)

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10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 4日(土) 9時

②北消防署 日 15日(水) 9時

③白根地域生活センター(南区白根)

日 15日(水) 9時

④東消防署 日 15日(水) 9時半

■乳幼児救命(各3時間)

⑤救急ステーション(中央区鐘木)

日 5日(日) 9時・15日(水) 9時

⑥西蒲消防署 日 25日(土) 9時

■救急入門(1時間半)

⑦秋葉消防署 日 8日(水) 10時

⑧江南消防署 日 19日(日) 9時

▶ 定 ①②⑦各15人③⑥各20人④12
人⑤⑧各10人 ※各先着◀

☺ハロウィンmonster作りと
英語のミニレッスン

日 10月4日(土) 10時半
～12時 場 クロスパルに
いがた(中央区礎町通3)
対 3歳～小学生と保護者
定 先着10組 料 500円
申 9月10日(水)から専用フォーム=
右上=で申し込み 問 市国際交流協
会(☎025-225-2727)

骨髄ドナー登録説明員養成講座

日 10月4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10日(水)
10時から市HPで申し込み 問 保健
衛生総務課(☎025-212-8014)

小まめに水分・塩分補給をしましょう