



© 1997 ALBIREX NIIGATA INC.

アルビレックス新潟サッカースクールの
コーチが分かりやすく指導！
初心者から経験者まで誰でも参加できます！

ドキドキ・ワクワク ふれあいサッカー教室

日時 9月25日(日)午前10時15分～正午(午前10時受け付け開始)
会場 デンカスワンフィールド(中央区清五郎)(デンカビッグスワンスタジアム隣)
対象 東区に在住または在学の小学1～6年生 先着80人
参加費 無料
持ち物 動きやすい服装、運動ができる靴(スパイク不可、トレーニングシューズ可)、飲み物、タオル、サッカーボール(無くても可)
申し込み 8月22日(月)午前10時～9月18日(日)午後6時必着で、以下のいずれかの方法でアルビレックス新潟サッカースクールへ
 ※定員に達した時点で受け付けを終了します
 〈インターネット〉
 アルビレックス新潟オフィシャルホームページの「お申し込みフォーム」に必要事項を入力
 〈FAX〉 専用の「参加申込書」に必要事項を記入し、025-257-0156へ送信
 〈郵送〉 専用の「参加申込書」に必要事項を記入し、アルビレックス新潟サッカースクール「新潟市ふれあいサッカー教室」係
 (〒950-0933 中央区清五郎67-12 デンカビッグスワンスタジアム内)へ
問い合わせ アルビレックス新潟サッカースクール
 (☎025-257-0155、月～金曜日午後1時～8時・土曜日午前9時～正午)



▲申し込みはこちら



●9月の肺がん集団検診

| 9月 | 会場 | 受付時間 | 対象地区 |
|------|--------------------------|---------------------------|--------------------|
| 6 火 | 下山スポーツセンター(下山コミュニティハウス) | 午前9時～11時 午後1時～3時 | 下山中学校通学区、大形中学校通学区 |
| 7 水 | シルバーピア石山 東石山コミュニティハウス | 午前9時30分～11時 午後1時30分～3時 | 石山中学校通学区、東石山中学校通学区 |
| 14 水 | 山のたまづくりセンター | 午後1時～3時 | 区全域 |
| 21 水 | 区役所南口エントランスホール | 午後1時～3時 | 区全域(女性のみ) |

持受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、肺がん検診個人記録票
 申当日直接会場
 健康福祉課健康増進係
 (☎025-250-2350)

●健康相談

| 9月 | 会場 | 受付時間 |
|------|----------|-------------------------|
| 16 金 | シルバーピア石山 | 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 |
| 20 火 | 木戸健康センター | 午前9時15分～11時15分 |

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。
 申 16日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、20日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)
●健康ミニ講座(運動編)
 回 9月7日(水)午後1時30分～3時
 場 石山地域保健福祉センター
 内 運動普及推進委員と音楽に合わせて簡単な体操
 込 運動制限のない人先着15人
 申 電話で同センター(☎025-250-2901)
●妊娠中の相談など 妊婦歯科健診
 回 9月15日(木)午後1時～2時15分
 場 木戸健康センター
 内 歯科健診、お口の健康相談

込 母子健康手帳の交付を受けた妊婦先着39人
 持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
 申 8月24日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
マタニティセミナー(安産教室)
 当日は検温をしてお越しください。

| 回 | 月 | 日 | 曜 | 時間 | 申込開始日 |
|---|----|----|---|---------------|----------|
| ① | 9 | 13 | 火 | 午後1時30分～2時45分 | 8月24日(水) |
| ② | 10 | 11 | | | 9月21日(水) |

場 木戸健康センター
 込 東区在住の妊婦各回先着13人(配偶者やパートナーは参加できません)
 ①令和4年10月～11月出産予定者
 ②令和4年11月～12月出産予定者
 持 母子健康手帳、筆記用具
 申 電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

| 9月 | 会場 | 受付時間 | 申込開始日 |
|------|--------------|----------------|----------|
| 1 木 | 石山地域保健福祉センター | 午後1時30分～3時10分 | 8月24日(水) |
| 15 木 | 木戸健康センター | 午前9時30分～11時15分 | |

※1日(木)は栄養士による相談あり、15日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり
 持 母子健康手帳、バスタオル
 申 1日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、15日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●子どもの健康診査(個人案内)

☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。
 場 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

- 1歳6カ月児健康診査☆
- 3歳児健康診査☆
- 1歳誕生歯科健康診査☆

対象者には案内を送付します。
股関節検診・母体保護相談
 対象者には案内を送付します。超音波検査料2,800円が必要です。

い～てらす

寺山1653(寺山公園内)
 ☎025-250-5207
開設時間 午前9時～午後6時
休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)
 込 就学前児と保護者、小学1～3年生



●産後ママの骨盤ケア

回 9月2日(金)午前10時30分～11時30分
 内 カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験
 込 産後の母親先着15人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可
 一組500円

持 動きやすい服装(丈が短いもの)、バスタオル(厚手のもの)、フェイスタオル(長いもの)、飲み物

●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

回 9月6日(火)午前10時～11時30分
 内 転勤などで新潟暮らしを始めたばかりのママのおしゃべり会
 申 当日直接会場

●ベビーマッサージ

回 9月8日(木)午前10時15分～11時
 内 赤ちゃんの保護者のスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可
 込 2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組

一組500円
 持 バスタオル、飲み物
 申 電話で同施設

●おしゃべりテラス

回 9月13日(火)午前10時～11時30分
 内 主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会
 申 当日直接会場

●わくわくテラス「みんなであそぼう」

回 9月15日(木)午前10時30分～同50分
 内 ふれあい遊び、運動遊びなど
 申 当日直接会場

●あんのまへのいないいないばあ

回 9月16日(金)午前10時15分～11時30分
 内 ふれあい遊び、リズム遊びなど
 込 7～12カ月の乳児と保護者先着20組

●家族でたのしくフィットネス!

回 9月24日(土)午後4時～同45分
 内 家族で楽しく体を動かす
 込 おおむね2歳以上の子どもと家族先着15組

申 電話で同施設

わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)
 ☎025-250-2395
開設時間 午前9時～午後6時
休館日 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※9月は5日(月)、20日(火)
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生



●1歳児食育講座～カミカミ期からパクパク期～

回 9月7日(水)午前10時30分～11時30分
 場 東区プラザ
 内 管理栄養士による1歳前後の子どもの食事についての講話

込 1歳前後の子どもの保護者先着8組
 申 電話または直接同施設

●ベビーマッサージ

回 9月9日(金)午後1時30分～2時30分
 内 マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ

込 2～7カ月の乳児と母親先着7組
 一組500円
 申 電話または直接同施設

●ベビーダンス

回 9月13日(火)午後1時30分～3時
 内 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ

込 5～9カ月の乳児と保護者先着8組(父親の参加可)
 一組500円
 申 電話または直接同施設

●発育測定～育児の悩みあれこれ～(パパ向け講座)

回 9月25日(日)午前10時～11時15分
 場 東区プラザ
 内 助産師の話、発育測定、個別相談

込 1歳未満の乳児と保護者先着6組
 申 電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

回 9月27日(火)午後1時30分～2時30分
 内 産後のママが赤ちゃんと一緒に参加できるヨガエクササイズ

込 1歳未満の乳児と母親先着10組
 一組500円
 申 電話または直接同施設

●赤ちゃんがきた!～親子の絆づくりプログラム～

回 10月6日～27日の毎週木曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分
 場 東区プラザ

内 初めて赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)
 込 令和4年5月～7月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る)

申 電話または直接同施設

こども創作活動館

牡丹山1-33-23
 ☎025-279-2113
開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
 込 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●スポーツあそびの日

回 9月16日(金)午後4時～同30分
 内 体を動かして遊ぶ
 申 当日直接会場

●体育あそび教室

回 9月28日(水)午後4時～5時
 内 マットや跳び箱を使って体を動かす
 込 小学1～6年生10人(応募多数の場合抽選)

持 汗を拭くタオル、飲み物
 申 8月21日(日)～28日(日)に電話または直接同施設

9月末までにカードを申請した人がポイント付与対象です。申請はお早めに!