

北 区役所 だより

自然・活力・安らぎにあふれるまち 一住みたくなるまち 北区

令和2年(2020年) 9月6日号

毎月第1・3日曜日発行
Vol.322

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区葛塚3197番地 ☎025-387-1000(代表) ☎025-387-1020
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

北区 人口 73,579人(-9) 男 36,026人(-2) 女 37,553人(-7) 世帯数 29,526世帯(+24) ※令和2年7月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

運動普及推進委員を知っていますか?

問い合わせ 健康福祉課健康増進係
(☎025-387-1340)

地域の健康づくりをお手伝いします!

運動普及推進委員は、地域のみなさんが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らすため、身体機能の低下を防ぐことと運動を普及することを目的として、平成元年から活動しているボランティアです。

北区には豊栄グループと松浜グループがあり、17人が活動しています。

地域のみなさんとお会いし、運動や脳トレゲームなどを行っています。生き生きと暮らしていける健康づくりと一緒に考えていきたいという思いで、委員同士がつながり、生涯における健康づくりを呼び掛けて楽しく活動しています。

北支部長
鶴巻 ヨシ子 さん



(撮影日欠席7人)

こんな活動をしています

※写真は昨年度までの様子です



体操講座



老人クラブ認知症予防出前講座



介護予防講座



豊栄地区公民館まつりでの総おどり体操

お気軽に相談してください

認知症予防出前講座

やろてば体操・楽しく脳トレ!

～使って笑って脳を元気にしよう!～

みなさんの地域やグループ、集いの場で、認知症予防のための体操や脳トレをお手伝いします。

対象：概ね65歳以上で10人以上の団体

申し込み：希望日の2カ月前までに、健康福祉課健康増進係
(☎025-387-1340)に相談してください

〈●日時 ●場所 ●団体について ●希望のメニュー〉

メニュー

認知症予防
ミニ講座

+

・体しゃっきり体操
・脳活性化ゲーム など

新型コロナウイルス感染症対策をして実施しています。

ほかにも、健康づくりや介護予防のための体操などのお手伝いをしています。詳しくは、問い合わせください。



運動普及推進委員

松田さんがオススメする

ウォーキングコース

阿賀野川ふれあい公園
～新井郷川水門

直線2.7km(往復5.4km)

ココがオススメ!

- ①遊歩道なので車の危険がない
- ②路面が舗装されていて歩きやすい
- ③阿賀野川沿いで自然が多く、歩いていて気持ちいい

阿賀野川ふれあい公園

野球場やテニスコートなどスポーツ施設が充実していて、駐車場やトイレがあります。

また、遊具や芝生広場などもあり、親子で楽しめます。



阿賀野川ふれあい公園の北端から新井郷川水門まで、河川敷沿いに遊歩道が伸びています。

新井郷川水門

昭和8年まで、新井郷川は海へ流れる水路がなく、この地点で阿賀野川に合流していました。

明治・大正時代、川蒸気船(葛塚蒸気)が通航した水路でもあります。



ウォーキング時の感染症対策

- ・一人または少人数で
- ・なるべく人との距離を空ける
- ・人が少ない時間を選ぶ
- ・すれ違うときは距離を空ける



ほかのウォーキングコースやイベントを紹介しています。
◀詳しくはこちら

初めてのウォーキング講習会 参加者募集

- 日時 9月25日、10月2日・16日(金) 午後2時～3時半(いずれか1日)
- 場所 北地区スポーツセンター
- 内容 安全で効果的なウォーキングのコツ 講義・運動実技
- 対象 40歳以上で運動習慣がない人 各日先着10人
- 申し込み 電話で健康福祉課健康増進係(☎025-387-1340)

運動普及推進委員も協力します