

白根コミュニティ協だより

第43号

令和3年9月発行



発行 白根コミュニティ協議会
 連絡先 白根地域生活センター
 TEL・FAX 025-373-2800
 shirone.community@ninus.ocn.ne.jp



水やりにご協力いただいた星野さん(右)と本間さん(左)



旧白根配水塔 花いっぱい運動

今年も咲いています*ぜひお越しください。



今年も6月に花植えを行い、地域の方から暑い日も毎日のように水やりをご協力いただきました。お隣の白根庭園と併せてぜひお立ち寄りください。



白根コミュニティ協議会の主要事業は、今年度も新型コロナウイルス感染症のため活動を休止いたしました。一日も早い感染症の収束と、引き続き皆様方のご理解ご協力をお願い申し上げます。

追加募集!

新潟市地域活動補助事業

白根コミュニティ協議会主催『地域学習支援事業』

イングリッシュクラブ

～ニール先生と一緒に楽しく英語を覚えよう!!～

【参加費】無料 【時間】午後4:00～5:00(60分)

【定員】白根小学校4・5・6年生 10名程度

【場所】白根地域生活センター 南区白根 1136-1(南区役所となり)

【日程】10月11日・25日、11月8日・22日、12月6日・20日、1月10日・24日 ※日程は変更となる場合もあります。

【内容】英語のたのしさや大切なことをつめこんだ時間だよ!みんなで英語をたのしもう!アルファベットや英語をきれいに発音するための読み方からはじめよう。いろんな英単語や表現を使って、みんなで楽しく会話をしよう。

お申込み・お問合せ先: 白根地域生活センター
 (南区役所となり) 025-373-2800 ※平日9:00～17:00

令和3年度「健康寿命の延伸に向けた取り組み」

はかるう体重! あるこう南区! 大作戦

自分の体重や歩数
 がわかる



〈提出期限〉
 令和3年
 11月30日
 まで

〈参加できる方〉
 3歳以上の
 南区民
 どなたでも
 (在学・在勤の方も)

専用オラカケ
 はかりくん
 30日分
 体重か歩数を
 はかるだけ

毎日を
 ちょっと
 見直せる

白根地域生活センターで、体重記入カードの配布と、達成賞の交換をしています。

潮風を感じながら自然豊かな5つのゾーンを爽快に歩いて見ませんか？

新潟市地域活動補助事業

健康づくりウォーキング 参加者募集



と き 10月23日(土) (小雨決行)

行き先 新発田市「紫雲寺記念公園」

集合場所 南区役所 駐車場

内 容 南区役所 8:30 出発 ⇒⇒ 新新バイパス蓮野IC 9:20 ⇒⇒ 紫雲寺記念公園・海の広場着 9:50 《準備体操・ストレッチ・ウォーキング》 ⇒⇒ 塩の湯 12:00 《入浴・昼食・休憩》 15:30 出発 ⇒⇒ 南区役所着 17:00

持ち物 昼食・飲み物・帽子・タオル・雨具・着替え等

☆ウォーキング後入浴できます ☆食堂あり

参加費 1,200円(保険料・入館料・バス代含む)

定 員 34名 *バス2台予定(先着順) 【白根地区在住の方】



お申し込み・お問合せは、白根地域生活センター(☎373-2800)まで!

新潟市地域活動補助事業

白根コミュニティ協議会主催

自分に合った運動を見つけませんか!?

健康ウォーキング講座in白根



「最近運動不足かも」「歩くとすぐ膝が痛くなる」「腰が痛い」などのお悩みありませんか？
体の癖などを知らずに自己流で行うとかえって膝を痛めたり、生活習慣病が悪化したりと、
運動が逆効果になってしまうことがあります。ウォーキングだけでなく体のゆがみチェックや
正しいトレーニング、ストレッチ方法で体を整えましょう。

1回目： 10/19(火) 10:00~11:30

2回目： 10/26(火) 10:00~11:30

3回目： 11/2(火) 10:00~11:30

場 所： 白根地域生活センター体育館

◇講 師 長岡造形大学非常勤講師・健康運動指導士 篠田 浩子さん
(日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員)

◇対 象 どなたでもお気軽にご参加ください

※先着20名 参加費無料!

(ただし、持病のある方は主治医にご相談のうえお申込みください。)

◇持ち物 運動靴(内履き)・タオル・着替え・飲み物(水・お茶)

※運動しやすい服装で、足にあった履きなれた靴を履いてきてください。

◇申込み・問合せ 白根地域生活センター (TEL: 373-2800)

受付時間 午前9時~午後7時まで (※平日のみ)

白根地域生活センター体育館にて
全3回講座で開催します。
お気軽にご参加ください!



※申込受付期間

10月13日(水)まで

★新型コロナウイルスの感染防止対策を行って実施します★