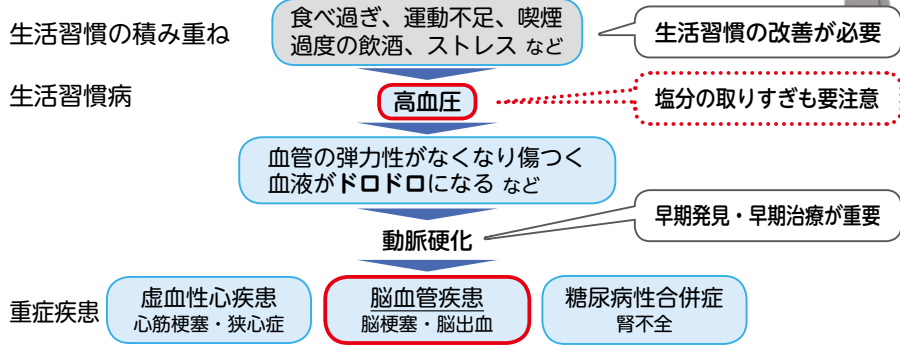


健康と福祉のひろば

北区は全国平均の約1.2倍!

ご存知ですか?
北区は脳血管の病気による死亡率が高いのです!!

高血圧・動脈硬化・糖尿病・肥満などの生活習慣病は、脳血管の病気を引き起こす大きな原因です。運動不足や喫煙、多量の飲酒や塩分の取りすぎなど、日頃の生活習慣を見直しましょう。



血圧元気塾のご案内

高血圧の悪化を防ぎ、脳血管の病気にならないため、みんなで楽しく高血圧予防について学んでみませんか。(全2回コース)

	第1回	第2回
日時	6月20日(木) 午後1時半～3時半 (受付開始午後1時)	7月4日(木) 午後1時半～3時半 (受付開始午後1時)
会場	北地区公民館	
対象・定員	おおむね40歳以上で、高血圧予防に関心がある人先着50人	
内容	<ul style="list-style-type: none"> 「高血圧予防に関するお話」 講師 柄澤良さん(豊栄病院副院長) 健康福祉課栄養士 尿検査による推定食塩摂取量測定 	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧予防に関する保健師のお話 尿検査の結果説明 血管年齢測定 体組成測定
申し込み	健康福祉課健康増進係 ☎387-1340	

※豊栄地区では4回コースの講座を9月以降開催予定

健康増進普及講習会

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

バランスの取れた食事や簡単な運動で健康づくりを始めませんか?

テーマ ちょいしおで寿命延伸 野菜たっぷりメニュー

日時 6月14日(金) 午前10時～午後1時

場所 豊栄健康センター

内容 健康についての講話、簡単な運動、調理実習

定員 先着25人

費用 400円

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

申し込み 5月27日(月)までに食生活改善推進委員 江口 ☎386-1814

あなたの骨は大丈夫? 骨粗しょう症予防相談会

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。

日時 6月6日(木)

①午前 9時45分～ ②午前10時15分～ ③午前10時45分～
 ④午前11時15分～ ⑤午後 1時15分～ ⑥午後 1時45分～

場所 豊栄健康センター

内容 骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、健康相談、運動指導など

対象 18歳以上各回先着10人(骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかるとに骨折や外傷のある人を除く)

申し込み 5月9日(木)から6月4日(火)までに市役所コールセンター ☎243-4894

第13回北区展作品募集 北区展賞 副賞1万円

問い合わせ 豊栄地区公民館 ☎387-2014

■北区展

◆会期 6月20日(木)～23日(日)午前9時～午後7時(最終日は午後4時まで)

◆場所 豊栄地区公民館 ◆部門 絵画・工芸・書道・写真・彫刻

◆応募規定

対象 北区に在住、または通学・通勤している、またはしていた高校生以上(北区の美術団体に所属している人、北区に在住していた人や過去に作品を出品したことのある人も可)

※作品は1部門1人1点以内で、未発表のものに限ります

料金 1部門500円(作品搬入時に納入)

規格 区内各公民館・コミュニティセンターに備え付けの出品要項をご覧ください

申し込み 作品搬入時に直接会場

◆作品搬入・搬出

搬入 6月15日(土)午後2時～6時 6月16日(日)午前9時～11時

搬出 6月23日(日)午後4時～6時

■公開審査

◆日時 6月16日(日)午後1時半～3時半 ◆場所 豊栄地区公民館

◆審査員

・絵画 猪爪彦一さん(行動美術協会会員) ・工芸 押味修さん(新潟市美術協会理事)

・書道 伊藤省風さん(毎日展審査会員) ・写真 相田諒二さん(フリーカメラマン)

◆申し込み 当日直接会場 ※どなたでも自由に審査員に質問できます

■表彰式・交流パーティー

表彰式と交流パーティーを同日に行います。

パーティー(ノンアルコール)では審査員講話などを聞きながら、交流を深めませんか。

◆日時 6月16日(日)午後6時～ ◆場所 豊栄地区公民館 大講堂

◆料金 大人2,000円 高校生1,000円

◆申し込み 6月14日(金)までに同館

2019年度参加者募集 NPO法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか みんなで楽しくスポーツしよう!

種目	曜日・時間	対象				
大人向けフィットネス系	ルーシーダットン(総体)	(火)13:30	15歳以上(中学生除く)			
	フラダンス(夜)	(火)18:50				
	バレトン	(火)20:00				
	すこやかピラティス	(水)19:00				
	汗をかいてシェイプアップ	(水)20:10				
	フラダンス(午前)	(木)11:00				
	ペルビック(骨盤)ヨガ	(木)20:00				
	太極拳	(金)10:00				
	ソフトエアロビクス	(金)14:00				
	土曜ヨガ(月3回)	(土)10:00				
大人向け球技系	いきいき健幸トレーニング	(水)10:00	原則50歳以上			
	やさしい有酸素運動	(木)9:30				
	頭と体スッキリ健幸体操	(木)13:30		原則60歳以上		
	ルーシーダットン(長浦)★	(水)13:30				
	大人向け球技系	卓球(初級～中級)		(火)16:00 (土)9:30	小学生以上	
		グラウンド・ゴルフ		(火)9:00 (土)9:00		
		ソフトバレー		(土)9:30		中学生以上
		ハピスポ(スポレック)		(火)13:30		
		卓球(初心者)		(木)10:45		15歳以上(中学生除く)
		バドミントン★		(金)19:30		
星空テニス(4～11月)		(水)19:00				

★はにいがた未来ポイントの対象外

ハピスカとよさかでは、豊栄総合体育館などにおける自主事業として、子どもから高齢者までのさまざまなニーズに対応したプログラムを多数開催しています。

随時体験参加もできます。参加方法・参加費などは問い合わせてください。

問い合わせ・申し込み 同クラブ ☎386-7522 (FAX兼用)

種目	曜日・時間	対象
miniチアダンス教室	(水)16:00	年少～年長
U-8ヒップホップ教室	(木)16:30	年少～小2
幼児チャレンジ運動教室	(火)16:20	年中～年長
小学生フットサル教室A	(水)16:00	小1～小3
	(木)16:10	
U-9チアダンス教室	(水)16:30	小4～小6
小学生フットサル教室B	(火木)17:40	
チアダンス教室	(水)17:30	小学生
ヒップホップ教室	(木)17:30	
キッズスポーツ	(土)9:30	小学生
U-12フットサルゲーム	(土)9:30	
ミニバスケットボール教室	(火)19:00	小学生以上
卓球(初級～中級)	(火)16:00 (土)9:30	
ヒップホップ教室オープンクラス	(木)18:50	中学生以上
中学生硬式野球教室(7～3月)	(土)7:00	原則中3

※ハピスカとよさか&アイビス技建共同事業体は、豊栄総合体育館などの指定管理者です

北区・区バス広告募集中

問い合わせ 地域総務課 ☎387-1175

★車外広告 1枠2,000円/月～

★ポケットティッシュ 5,000円 詳しくはこちら→

★私たちは北区・区バスを応援しています★

株式会社 テクノナガイ/蔵の宿菱風荘/割烹 大倉屋 旅館 長岡屋/割烹 中常楼/居食亭 ほうせい丸

電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。

♣はにいがた未来ポイント対象事業

北区公式フェイスブックやっています。「オニバスマン」ごきはなちゃん」で検索