

おしらせ版

回=日時 場=会場
 内=内容 人=対象・定員
 ￥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み(記載のないものは当日直接会場へ)
 問=問い合わせ

催し・募集

豊栄地区公民館

問同館(☎387-2014、第1日曜休館)
■ 近所だんざ 心あたたまる音楽の時間
 回12月14日(木)午後1時半～2時半
 ※手話通訳が必要な人は申し込み時に伝えてください
 申12月13日(水)午後4時まで電話で同館
■ 区民ギャラリー 楽画会 絵手紙展
 会期 12月9日(土)～12日(火)午前9時～午後5時
 場北区役所1階交流スペース

キネマ松浜劇場「ゆずり葉の頃」

回12月21日(木)午後1時半～3時半
 場北地区公民館 入先着40人
 申あす4日(月)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

書き初め練習会

回(毛筆)12月26日(火)午前9時50分～11時半、(硬筆)27日(水)午前9時50分～11時
 場葛塚東児童館
 講師 石田孝雄さん、石田敏子さん、石田大和さん
 入小学生各日先着15人
 申あす4日(月)から電話で同館(☎386-9846)

市民健康講座

回12月10日(日)午前10時～11時半
 場新潟医療福祉大学 入先着50人
 内粕谷教授による講演「セルフケア～東洋医学のツボ刺激と養生～」など
 申電話で(有)アサヒ印刷クリエイティブ(☎250-1850)

豊栄児童センター

問同センター(☎384-1520)
■ 幼児クリスマス工作
 回12月16日(土)午前10時～11時半
 入乳幼児(保護者同伴)
■ ちびっこクリスマス会
 回12月18日(月)午前10時半～11時
 入乳幼児(保護者同伴)
■ お正月リースを作ろう
 回12月17日(日)午前10時～11時半
 入小学生 先着8人
 ￥100円
 申12月7日(木)から電話で同センター

大学生と遊ぼう クリスマス会

回12月16日(土)午前10時～正午
 場三ツ森児童館
 内新潟大学児童文化研究部の学生と一緒にレクリエーションをしたり、人形劇を見ます
 入小学生以下 先着15人
 申電話で同館(☎388-6691)

北区役所ロビーコンサート

回12月19日(火)正午～午後0時半
 場北区役所1階交流スペース
 出演 レディス4
 阿部真由美、えのもとくみこ、田村優子、川崎祥子(ヴォーカル&箏笛&ピアノ)
 問北区文化会館(☎388-6900)



スポーツ

豊栄総合体育館

場記載のないものは同館
 申電話でハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)
■ チョイトレ 冷えコリ改善 フットコンディショニング
 回12月16日(土)午後2時～3時20分
 入先着14人
 ￥500円
■ ちょっと長めの土曜ヨガ(定期)
 回1月6日～3月30日(土曜全9回) 午前10時～11時20分
 入先着14人
 ￥7,200円(全9回分)
■ 中学軟式野球教室 冬期練習会
 回1月～3月の第1・3日曜 午前9時～午後1時(2時間程度)
 場豊栄南運動公園
 入小学6年生～中学2年生 先着30人
 ￥6回3,000円
 申12月6日(水)正午から

図書館

■ 冬のふしぎなおはなし会
 回12月16日(土)午後2時～3時半
 場豊栄地区公民館
 入幼児以上先着25人 申豊栄図書館

豊栄図書館(☎387-1123)
 毎週金曜日、第1水曜日休館

赤ちゃんタイム
 毎週水・土曜日 10:00～12:00
おはなしのじかん 対象
 毎週土曜日 10:30～10:50 0～2歳児と保護者
 毎週日曜日 10:30～11:00
 12月23日(土) 13:00～13:30 幼児から
 12月24日(日) 14:00～14:30

松浜図書館(☎387-1771)
 毎週月曜日、第1水曜日、祝日休館

赤ちゃんタイム
 毎週木曜日 10:00～13:00
おはなしのじかん 対象
 毎週木曜日 11:00～11:20 0～2歳児と保護者
 毎週日曜日 15:00～15:20 幼児から
 12月9日(土) 11:00～11:30

健康ひろば お酒と上手に付き合おう

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

■ お酒は適量を楽しみましょう
 ●お酒の飲み過ぎは肝臓などの臓器に負担をかけたり、生活習慣病などの要因につながります。程よい量を楽しみましょう。

■ 適量の目安(1日あたり) [純アルコール量で20g程度]
 ●1日にどれか1つが適量の目安です。

日本酒(15度) 180ml (1合)	ビール(5度) 500ml (ロング缶1本)
焼酎(35度) 80ml	ワイン(12度) 200ml

※女性や高齢者はこの目安よりも少なめに
 ※できれば週に2日、飲酒しない日を設け肝臓を休めましょう

■ 北区民 男女別の特徴 [毎日飲酒している人の割合] ~新潟市国保「特定健診質問票」より~

性別	H28	H29	H30	R1	R2	R3
男性	54.9	54.2	52.9	51.6	52.7	53.1
女性	12.4	12.8	12.5	13.6	13.7	13.9

●市平均に比べ毎日飲酒している人の割合が高い
 ●市平均では減少傾向
 →毎日飲まない人が増えている

ハピスカとよさか 冬期ヘルシーエクササイズ教室

教室名	定員	初回	曜日	時間
①フラダンス(夜)	40人	1/9	火	19:00～20:00
②ZUMBA®	40人			20:15～21:15
③いきいき健康トレーニング	30人	1/10	水	10:00～11:30
④やさしいペルビックヨガ(午後)	40人			13:30～14:30
⑤すこやかピラティス	14人			19:00～20:00
⑥汗をかいてシェイプアップ	40人	1/11	木	20:15～21:15
⑦やさしい有酸素運動	40人			9:30～10:30
⑧フラダンス(午前)	20人			11:00～12:00
⑨やさしい健康たいそう	40人	1/11	木	13:30～14:30
⑩ペルビックヨガ(夜)	40人			20:15～21:15
⑪太極拳	40人	1/12	金	10:00～11:00
⑫ソフトエアロビクス	40人			13:30～14:30
⑬やさしい有酸素&筋トレ①(文化会館)	20人	1/16	火	9:30～10:30
⑭やさしい有酸素&筋トレ②(文化会館)	20人			10:45～11:45
⑮ルーシーダットン(文化会館)	25人			13:30～14:30
⑯ルーシーダットン(長浦コミセン)	25人	1/10	水	13:30～14:30

場①～⑫豊栄総合体育館 ⑬～⑮北区文化会館 ⑯長浦コミュニティセンター
 入15歳以上 ※③、⑦、⑨、⑬、⑭は50歳以上 回数 各教室 全10回
 ￥年度会員4,000円 1～3月のみ参加5,100円
 申ハピスカとよさか ☎386-7522(祝日除く、月曜休館)

北地区スポーツセンター 冬期スポーツ教室

場問同センター(☎258-0200)

入15歳以上(中学生を除く) ※③は60歳以上
 申12月16日(土)までに、メール(kitaspo@niigata-kaikou.jp)で①会員カード登録番号②教室名(複数の場合すべて)③氏名(ふりがな)④電話番号を明記し同センター ※申し込み多数の場合は抽選
 ※事前に会員カードの発行が必要

教室名	初回	開始時間	定員	回数	参加料(円)
①カラダ引き締めトレーニング	1/15(月)	9:45	各45人	8	2,800
②エアロビクス		10:30			
③高齢者のための筋力アップ		15:30	30人		1,900
④骨盤矯正エクササイズ	1/17(水)	9:45	45人	7	3,300
⑤ズンバ	1/31(水)	13:45	35人	5	2,400
⑥スロートレーニング&コアトレーニング	1/17(水)	19:10	45人	7	3,300
⑦ボックスキック		20:05			
⑧ラテンダンスエクササイズ	1/11(木)	9:45	各45人	9	4,300
⑨やさしいステップエクササイズ		10:45			
⑩やさしいヨガ		13:15			
⑪フラダンス		14:30			
⑫金曜ヨガ(昼)	1/5(金)	13:15	45人	9	4,300
⑬ズンバゴールド	1/12(金)	14:30	35人	4	1,900
⑭ピラティス&疲労回復ストレッチ		19:00	45人	7	3,300

<広告欄> 広告掲載の申し込みは地域総務課(☎387-1175) 1枠(3.9cm×7.9cm) 1回7,000円(税込)

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご利用ください。

