

- ②ソーセージ作り 日 4月12日(水)
- ③健康食作り 日 4月16日(日)
- ④大麦パン作り 日 4月26日(水)
- ▶ ¥ 各 2,500円 (② 2,000円 ③ 2,300円) ◀

春のスポーツ教室
15施設で開催

各種スポーツのほか、約300教室を用意しています。 ※申し込み方法など詳しくは市開発公社HP=右上=に掲載
問同公社スポーツプロモーション課 (☎025-265-6735)



西川総合体育館(西蒲区善光寺)
4~6月のスクール

- ¥各600円
- 申 2月22日(水) 9時から電話で同館 (☎0256-78-7258) ※各1時間
- ①エアロピラティス 日 月曜19時
- ②ジャイロキネシス 日 月曜20時15分
- ③ソフトエアロビクス 日 火曜14時半
- ④アクティブヨガ 日 火曜19時
- ⑤赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日 水曜10時45分
- ⑥初めての太極拳 日 水曜13時15分
- ⑦体幹とコーディネーショントレーニング 日 水曜17時45分
- ⑧初めてのスタビライゼーション 日 水曜19時
- ⑨スタビライゼーション 日 水曜20時15分
- ⑩エアロとタオルストレッチ 日 木曜10時45分
- ⑪体幹トレーニングとエアロ 日 木曜19時

- ⑫いすで足腰元気体操 日 金曜13時15分
- ▶ 対中学生を除く15歳以上 (⑤生後3~12カ月の子と母親⑦小学3年~中学生⑫65歳以上) 定各25人 (②20人④⑥⑧⑨各27人⑤⑫15人) ※各先着 ◀

催し物

- ☺市児童センター(中央区東万代町) 3月の催し
- 問同センター(☎025-246-7715)
- ①ひな祭り 日 1日(水) 10時半~11時20分 定先着10組
- ②運動遊び 日 8日(水) 10時半~11時20分 定先着10組
- ③ママのための体メンテナンス 日 10日(金) 10時半~11時 定先着5組
- ④運動会ごっこ 日 15日(水) 10時半~11時20分 定先着10組
- ⑤ベビータッチング 日 16日(木) 10時半~12時 定先着6組
- ⑥将棋教室 日 18日(土) 13時半~15時 定10人
- ⑦囲碁教室 日 25日(土) 10時20分~11時50分 定先着6人
- ⑧立体カード作り 日 26日(日) 13時半~15時半 定先着8人
- ▶ 対①④ 1歳半~3歳の子と保護者
- ② 1歳半までの子と保護者③就学前児と女性保護者⑤令和4年10~12月生まれの子と女性保護者⑥⑦小学生⑧小学3~6年生 ¥無料 (⑤300円⑧250円) 申 2月23日(祝) 13時から (⑥は3月5日日曜までに)

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより④



プラス10分 意識して体を動かそう

体を動かすことは、生活習慣病やがんの予防効果を高めるだけでなく、気分転換やストレス解消、快眠につながります。隙間時間に意識して体を動かすことで、手軽に運動量を増やすことができます。「いつもよりプラス10分」を意識して、できることから取り組んでみませんか。

※気軽に取り組めるストレッチや筋力トレーニングのメニューを市HPに掲載
問健康増進課(☎025-212-8166)

運動量を増やす工夫

- ・通勤や移動のときは速足で歩く
- ・ゆっくり座って、ゆっくり立つ(スクワット)
- ・椅子に座ったまま足を上げる=右画像=
- ・子どもと体を使った遊びをする



電話で同センター ◀

アルビレックス新潟レディース
浦和戦親子観戦招待

日 3月5日(日) 13時
場デンカビッグスワンスタジアム(中央区清五郎)
対新潟市在住・在学の小・中学生の親子 定110組 ¥無料
申 3月2日(木)までに専用サイト=右上=から申し込み 問スポーツ振興課(☎025-226-2595)



精神障がいのある人・家族・支援者 交流の場

日 3月5日(日) 14時~15時半
場総合福祉会館(中央区八千代1)
定25人 ¥無料 申 2月27日(月)までに電話でこころの健康センター

(☎025-232-5580)

西蒲区 3月のまち歩き

岩室温泉ひな巡りと入浴 日 11日(土) 9時~12時 集解岩室観光施設いわむろや(西蒲区岩室温泉) 定25人 ¥2,500円(昼食付き)
申 2月28日火曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8454)へ ※当選者のみ3月6日までに案内を発送
間瀬銅山跡の山野草を楽しむ 日 25日(土) 9時半~12時 集解間瀬田ノ浦海水浴場駐車場(西蒲区間瀬) 定先着25人 ¥500円 申 2月22日(水) 9時から電話で岩室観光施設いわむろや(☎0256-82-1066)

申し込み不要

おでかけナビ

申し込みなしで参加・観覧できる催しを紹介します。 ※障がい者などは入館料が免除される場合あり。詳しくは施設へ要問い合わせ

マリンピア日本海

中央区西船見町 ☎025-222-7500

- フォトコンテスト受賞作品展 日 2月26日(日)まで9時~17時 ¥一般1,500円、小・中学生600円、4歳以上200円

こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

- 親子いす座禅会 日 3月12日(日) 14時、同40分 ※各30分 対 5歳~小学生と保護者 定各回先着10組 ¥無料

マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

- 4コママンガ作り体験 日 2月26日、3月5日(日) 14時~15時半 ¥無料

歴史博物館みなとぴあ

中央区柳島町2 ☎025-225-6111

- 近世新潟町展「地下に広がる江戸時代の町」 日 3月26日(日)まで9時半~17時 ※月曜、3月22日(水)休館 ¥一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料

燕喜館

中央区一番堀通町 ☎025-224-6081

- 市民呈茶席 宗偏流 日 3月5日(日) 10時~16時 ¥600円

マンガ・アニメ情報館

中央区八千代2 ☎025-240-4311

- 五等分の花嫁展 MEMORIES petit 日 3月5日(日)まで11時~19時 ※土・日曜、祝日は10時から。5日は17時まで ¥一般1,500円、小・中学生1,300円 ※土・日曜、祝日は保護者同伴の中学生以下無料

アクアパークにいがた

西区笠木 ☎025-264-6400

- おもちゃ病院 日 2月26日(日) 10時~14時 ※精密電子機器は不可。要部品代実費 ¥入館料
- ひなあられプレゼント 日 2月26日(日) 10時~15時 定先着50人 対小学生以下 ¥入館料
- ガラポン大会 日 3月19日(日) 10時~15時 定先着100人 対小学生以下 ¥入館料

砂丘館

中央区西大畑町 ☎025-222-2676

- ジャン・フランソワ・ゲリー写真展「流木」 日 3月26日(日)まで9時~19時 ※3月は21時まで。月曜、2月24日(金)休館 ¥無料

動物ふれあいセンター

中央区清五郎 ☎025-283-1192

- キーホルダー作り 日 3月4日(土)・5日(日) 9時半~16時半 ¥300~500円(種類により異なる)

市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

- 対小学生以下(就学前児は保護者同伴) ¥無料
- カプラ®ブロック 日 3月5日(日) 13時~14時
- 折り紙 日 3月11日(土) 14時~15時
- 読み聞かせ 日 3月19日(日) 11時~同40分

アグリパーク

南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

- ※小学生以下は保護者同伴
- ヤギ・羊の餌やり体験 日 3月1日(水)~31日(金) 10時~12時50分、14時半~15時50分 ¥牧草100円、野菜200円(土・日曜、祝日のみ)
- 牛の餌やり体験 日 3月11日(土)・12日(日) 11時~同10分 定各日先着10人 ¥200円
- 調理体験 日 3月21日~4月2日の土・日曜、祝日 10時半~13時、14時半~15時半 ¥600~1,600円(種類により異なる)
- 草花のトートバッグ作り 日 3月22日(水)~4月2日(日) 10時~11時半、13時~15時 ※月・金曜除く ¥500円

天寿園

中央区清五郎 ☎025-286-1717

- のみの市 日 3月5日(日) 10時~15時 ¥無料

子育て応援ひろば

中央区西堀前通6、Co-C.G.ビル4階 ☎025-226-7730

- 絵本読み聞かせ 日 3月9日・23日(木) 11時~同30分 対小学3年生以下(就学前児は保護者同伴) ¥無料

そのほかの催し

- 日本ボケ展 日 3月3日(金)~7日(火) 9時~17時 ※7日は16時まで 場うららこすど(秋葉区小須戸) ¥無料 問秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5340)
- SDGs「ジェンダー平等」展 日 3月4日(土)・5日(日) 10時~15時 場イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1) ¥無料 問アルザにいがた(☎025-246-7713)