

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより66

ウォーキングでいきいき健康に

ウォーキングは、運動が苦手な人でも手軽に始められる運動の一つです。気分転換やストレス解消、快眠に効果があるだけでなく、内臓脂肪の減少や生活習慣病の予防も期待できます。普段歩く習慣がない人も、日常生活の中で工夫しながら取り組んでみませんか。 ※本冊3面に関連記事を掲載

歩数を測りましょう

歩数を計測することで、身体活動量を簡単に知ることができ、日々のモチベーションアップにもつながります。歩数計やスマートフォンのアプリを活用し、歩数を意識してみましょう。

Table with 2 columns: Age Group (20~64歳, 65歳以上) and Step Goal (8,000歩, 6,000歩)

出典：厚生労働省「健康日本21(第三次)」



歩数を増やす工夫

- 移動手段は自動車よりも徒歩にする
エレベーターよりも階段を利用する
一つ前のバス停で降りて歩く
ウォーキングイベントに参加する



社会保険労務士による 無料相談会

社会保険適用拡大、職場のトラブル未然防止、年金、ほか
10月12日(土)10時~16時
県社会保険労務士会(中央区東大通2) 定先着20人
9月18日(水)9時から電話で同会新潟支部(080-5339-8381)
雇用・新潟暮らし推進課(025-226-1642)

講座

鳥屋野総合体育館の講座 (中央区神道寺2)

同館(025-241-4600)
血流観察体験会
10月1日(火)~3日(木)10時半~16時、17時~20時 無料
産後ママヨガ
10月7日~12月9日(月曜全6回)10時半~11時15分
対0歳児と母親 定先着70人 2,800円
9月18日(水)14時半から電話で同館

市民病院(中央区鐘木) いきいき講座「肺の健康を保つために」

10月1日(火)15時~16時
定先着80人 ※マスク着用。詳しくは同病院HPに掲載
無料 ※受講者は駐車場無料
同病院患者総合支援センター(025-281-5151)

豊栄総合体育館(北区嘉山) 10月のテニス教室

対中学生以上
9月18日(水)9時から電話で同館(025-386-7511)



初級
1日~29日(火曜全5回)23日~31日(木曜全5回)34日~25日(金曜全4回) 定先着10人

中級

42日~30日(水曜全5回)55日~26日(土曜全3回)66日~20日(日曜全3回) 定先着9人
時19時(510時) ※各2時間
各6,000円(34,800円56各3,600円) ※別途要年会費、保険料

東総合スポーツセンター(東区はなみずき3) 産後ママヨガ

10月2日~30日(水曜全5回)13時~同45分
対0歳児と母親 定先着10組
3,300円
9月18日(水)13時半から電話で同施設(025-272-5150)

まち歩き観光ガイド養成講座

10月6日~12月8日(日曜全4回) 場歴史博物館みなとぴあ(中央区柳島町2)、ほか 定30人
1,000円 9月30日(月)までにメール(inbound@city.niigata.lg.jp)で基本事項を観光推進課(025-226-2607)へ ※時間など詳しくは市HPに掲載。10月2日までに抽選結果を連絡

初心者向け スマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換案内サイト」の使い方を学ぶ
10月7日(月)14時~16時 場市役所ふるまちなかセンター(025-267-6925) 同都市交通政策課(025-226-2753)



西川総合体育館 赤ちゃん と産後ママのエクササイズ

10月9日(水)10時45分~11時45分
対生後3~12カ月の子と母親
定先着10組 無料
9月18日(水)9時から電話で同館(西蒲区善光寺0256-78-7258)



こども食堂・こどもの居場所 防災研修

10月9日(水)14時45分~16時半
場黒崎市民会館(西区烏原) 対こどもの居場所運営者、ほか 定先着50人
※団体の場合2人まで 無料
9月18日(水)から市社会福祉協議会HPで申し込み
同協議会こども・子育てサポートセンター(025-244-0033)

新潟まつり大民謡流し 地方養成講座

10月12日~来年3月22日(第2・4土曜全12回)13時~15時
場東地区公民館(中央区蒲原町)、東区プラザ(東区下木戸1)、黒崎農村環境改善センター(西区金巻)
コース歌い手、三味線、笛 ※修了後の認定会で合格した人は、来年の新潟まつりに地方として参加可
対高校生以上
定先着10人 1,200円
9月18日(水)からメール(n-minyourenmei@blue.plala.or.jp)で基本事項、コース名、年齢を市民謡連盟へ
同観光政策課(025-226-2608)

こども創作活動館(東区牡丹山1) 焼き物教室「マグカップ」

10月20日(日)、11月16日(土)10時~12時 ※全2回
対小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定10人 500円
9月25日(水)17時までに電話で同館(025-279-2113)



クロスパルにいがたの講座 (中央区礎町通3)

同施設(025-224-2088)
1安産教室「パパになる準備」
10月20日(日)10時~12時
対妊婦のパートナー(妊婦も参加可) 定12組 無料
2にいがた市民大学公開講座「映画祭と日本アニメ」
11月9日(土)14時~16時
定50人 ※オンライン参加可(定100人)。応募多数の場合、新潟市在住・在勤・在学の人を優先
1,000円(高校生以下無料) ※手話通訳・要約筆記あり
9月18日(水)9時から電話で同館(025-244-0033)



安産教室「パパになる準備」

10月20日(日)10時~12時
対妊婦のパートナー(妊婦も参加可) 定12組 無料

にいがた市民大学公開講座「映画祭と日本アニメ」

11月9日(土)14時~16時
定50人 ※オンライン参加可(定100人)。応募多数の場合、新潟市在住・在勤・在学の人を優先
1,000円(高校生以下無料) ※手話通訳・要約筆記あり
9月18日(水)9時から電話で同館(025-244-0033)

新潟の浜講座

10月26日(土)13時半~16時
場ゆいぽーと(中央区二葉町2)、ほか
対小学生以下の子と保護者
定先着10組 100円

10月9日(水)から歴史博物館みなとぴあHPで申し込み
同館(025-225-6111)

講座「地震の歴史と新潟市」

10月27日(日)14時~16時
場万代市民会館(中央区東万代町)
定先着250人 無料
9月25日(水)から電話で市役所コールセンター(025-243-4894)
同文書館(025-278-3260)

新潟テルサ(中央区鐘木) 運動講座

10月14日(祝)までに電話で同施設(025-281-1888)
1骨格づくりで不調改善 11月1日~来年3月28日(金曜全21回)
2タイ式ヨガ 11月1日~来年3月28日(金曜全21回)
3フラダンス 11月2日~来年3月29日(土曜全20回)411月6日~来年3月26日(水曜全20回)
5ヒーリングヨガ 11月6日~来年3月19日(水曜全19回)
6シニア水中エクササイズ 11月7日~来年3月27日(木曜全19回)711月12日~来年3月25日(火曜全16回)
8水中エクササイズ 11月12日~来年3月25日(火曜全16回)
対6750歳以上 定各20人(678各25人) 12各21,200円 34各22,400円(別途教材費)519,200円 610,600円 78各9,000円

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 11月の講座

13時~16時 定各8人
開催日の7日前までに電話で同センター(025-378-2158)
1ガナッシュ生チョコケーキ作り 2日(土)
2魚のベシャメルソース焼き作り 10日(日)
3ハーブ入りジャム作り 15日(金)
4キムチ作り 22日(金)
5干し芋作り 30日(土)
1,2,3,4各2,500円(56各2,000円)

児童発達支援センターこころん オンライン子育て講座

子どもを叱らないようにするための方法を学ぶ
11月30日(土)10時~11時半
定先着80人 無料
9月18日(水)9時から電話で新潟観光協会(0250-24-3777)
同児童発達支援センター(中央区神道寺南2 025-247-6532)

催し物

秋葉区 ガイドとまち歩き 「新津駅の秘密と鉄道の街」

10月2日(水)9時半~13時
集解新津駅東口
定先着20人 ※小学生以下は保護者同伴
2,000円(昼食・土産付き)
9月18日(水)9時から電話で新潟観光協会(0250-24-3777)
同秋葉区役所産業振興課(0250-25-5689)

車は必ず止まりました 市民生活課(025・226・1113)