



# 西川総合体育館 冬期(1月~3月)スクール参加者募集

所要時間：各1時間(月曜8回、火・水・木・金曜10回) 各1回600円 ※◆は初回参加時に別途1,200円徴収  
人15歳以上(中学生を除く) ※●は65歳以上 申電話で同館(☎0256-78-7258)へ

曜日	スクール名	開始時間	期間	定員(先着)
月	姿勢改善!ピラティス	午前10時45分~	1月6日~3月31日	30人
	はじめての!ピラティス	午後2時半~		30人
火	美姿勢トレーニング	午後1時15分~	1月7日~3月18日	30人
	はじめての!ハタ・ヨガ	午後2時半~		30人
水	太極拳(二十四式)	午後2時半~	1月8日~3月19日	30人
木	かんたん!エアロ&タオルストレッチ	午前10時45分~	1月9日~3月27日	30人
	◆中級者卓球	午後2時半~		12人
金	●いきいき!足腰元気体操	午後1時15分~	1月17日~3月28日	20人
	バランスボール de エクササイズ	午後2時半~		25人

※その他多数のスクールを開催しています。詳しくはホームページを確認してください



## 下水道配管工事費の一部を助成します

下水道への切り替え工事で敷地が広く、配管が25メートルを超える場合や、敷地が狭く屋内に配管せざるを得ない場合など、工事費の一部を助成します。詳しくは下記へ問い合わせください。  
※下水道処理開始日から3年以内に完了する工事が対象です



☎西部地域下水道事務所普及推進室(☎025-370-6372)

## お知らせ版

日=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) 問=問い合わせ  
申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

### 公民館

西川地区公民館(☎0256-88-2334)

#### 弦楽四重奏で楽しむ クリスマスコンサート

クリスマスソングをはじめ、クラシックやポピュラーな曲も演奏します。

日12月15日(日)午後1時~2時

場西川多目的ホール(西川図書館)

#### キッズクラブ冬休み講座

フラワーボックスを作りましょう。

日12月28日(土)

午前10時~11時50分

場同館

講師 川端由香里さん

人小学生 12人(低学年は保護者同伴可)

¥800円(材料費)

持ち物 持ち帰り用袋

申あす2日(月)~23日(月)までに電話で同館へ

#### お正月のアレンジメント講座

お正月は自分で作ったお花を飾りませんか?

日12月28日(土)午後1時半~3時

場同館

人先着20人

¥4,000円(講師指定の花器がある人は3,500円 ※詳しくは問い合わせください)

持ち物 花はさみ、講師指定の花器(ある場合)、持ち帰り用袋

申12月18日(水)までに電話で西屋(☎090-8016-3180)へ

※受付時間:午後2時以降

#### 子育て(子育て支援センター・児童館)

#### まるまる広場(世茂公園 どんぐりの舎内)

☎0256-72-6240

定期開催の催し以外で、掲載するイベントはありません。

#### ぽかぽか日アラ(若室保育園内)

☎0256-82-2900

12月4日(水)・11日(水)・18日(水)の午前は子育て応援事業(BPプログラム)のため、休館です。

#### ●親子講座「絵本クリスマス親子遊び」

日12月9日(月)午前10時~

講師 絵本音楽ユニットわいわいさん

申直接または電話で同センターへ

#### さくらんぼ(仲之町こども園内)

☎025-375-5690

#### ●絵本の読み聞かせ

日12月18日(水)午前10時半~

講師 湯東図書館 司書

#### かろがも広場(鏡郷保育園併設)

☎0256-88-2286

#### ●保育コンシェルジュの日

日12月5日(木)午前10時半~

内入園などに関する相談ができます

#### ●抱っこでダンス

日12月13日(金)午前10時~

人先着7組

申直接または電話で同センターへ

#### ひよびよ(かたがし保育園内)

☎0256-86-2023

#### ●保育コンシェルジュの日

日12月9日(月)午前10時半~

内入園などに関する相談ができます

#### ●助産師講座

日12月11日(水)午前10時半~

講師 新潟市助産師会 助産師

人先着8組

申直接または電話で同センターへ

#### トマトくらぶ(めぐみこども園併設)

☎0256-78-8817

## 西川体育センターからのお知らせ

会場はいずれも西川体育センターです。 ☎同センター(☎0256-88-7383)

### ●卓球交流会

日12月11日(水) ①午後3時半~5時、②午後5時20分~6時50分

人①初心者、②経験者 各先着12人

¥500円(保険料含む)

持ち物 卓球ラケット(持っていない人は相談してください)、室内用運動靴、飲み物、タオル

その他 動きやすい服装で来てください

申12月9日(月) 正午までに電話で同センター(☎0256-88-7383)へ

### ●わくわく健康体操

体力・筋力低下を防ぐため、一緒に楽しく体を動かしましょう。

日12月~3月の金曜 午後2時~同45分 ※祝日を除く

¥100円(保険料)

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

その他 動きやすい服装で来てください



### ●保育コンシェルジュの日

日12月13日(金)午前10時半~

内入園などに関する相談ができます

### ●おやこ体操

日12月18日(水)午前10時半~

講師 めぐみこども園 体操講師

申直接または電話で同センターへ

#### おそびの山(若室地域児童館)

☎0256-82-2169

12月10日(火)の午後は休館です。

イベントの詳細は同館インスタグラムを確認してください。

(アカウント:@iwamurokids、@wrap.iwamuro(乳幼児向け))

## お知らせ

### 西川学習館の電話廃止

西川学習館の電話(☎0256-88-6200)は廃止されました。用事のある人は、西川地区公民館へ電話してください。

☎西川地区公民館(☎0256-88-2334)

### 湯東樋口記念美術館・湯東歴史民俗資料館 休館のお知らせ

展示替え作業のため休館します。

休館日 12月16日(月)~1月20日(月)

☎湯東地区公民館(☎0256-86-3077)

## 催し

### すまいる白寿3か月チャレンジ

### ヨガで筋力アップしよう!

ヨガインストラクターの資格を持つ理学療法士が指導を行います。12月・3月に体力測定を行い、体の変化を確認します。

柔軟性を高め、筋力をアップしましょう。

日12月6日(金)・2月7日(金)・3月7日(金)

※全3回 午後1時半~3時半

場白寿荘西

¥500円

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、内履き

その他 動きやすい服装で来てください

申12月5日(木)までに電話で社会福祉法人まき福祉会(☎0256-72-5531)へ

### 元旦巻ダッシュ

日1月1日(祝)午前11時~

集合 午前10時半に巻愛宕神社

走路 巻愛宕神社から諏訪神社

1,100メートル

部門 男性・女性・親子(幼児まで)・小学生・仮装

人全部門で先着160人

¥男性・女性・親子500円、小学生300円

申あす2日(月)~12月20日(金)までに巻地区コミュニティ協議会

(☎0256-72-8736)へ



## 西蒲区役所公式SNSのフォローをお願いします!!

区内のイベント情報

Facebook



Instagram



緊急性の高い情報

X(旧Twitter)



【3のつく日は支え合いDAY】

あれ?と感じたら、声を掛けてみて、それだけでいいのです。