

申 4月19日(水)11時から電話で同施設(☎025-276-8900)

アルザにいがた(中央区東万代町) 自己表現講座

自分も相手も大切に表現方法を学ぶ 日 5月26日~6月23日(金曜全5回)10時~12時 対女性 定20人 無料 ※保育あり(生後6カ月~就学前児8人、要申し込み)

申 5月8日(月)までに電話で同施設(☎025-246-7713)

西蒲区 岩室産大豆でみそ作り

日 5月26日(金)・27日(土)10時半、13時半 ※各1時間半 場 岩室農村環境改善センター(西蒲区和納2) 定各回20人 5kg2,400円 申 4月28日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の住所・希望するみその量(15kgまで)を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407)へ ※5月9日までに抽選結果を発送

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 6月の講座

時 13時~16時 定各8人 申 開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158) 米粉でシフォンケーキ作り 日 2日(金) 2,500円 ハーブティーとハーブソルト 日 5日(月) 2,500円 健康食作り 日 18日(日) 2,300円 焼肉のたれ作り 日 23日(金) 2,000円

親子自転車乗り方教室

日 6月3日(土)13時半~15時半 場 万代島多目的広場(中央区万代島) 対 補助輪なしで自転車に乗れない小学1~3年生の親子 定20組 無料 申 5月15日(月)までに市HPから申し込み 問 市民生活課(☎025-226-1113)

同行援護従事者養成研修

視覚障がい者の移動の支援に必要な知識と技術を学ぶ 日 6月7日~28日(水) ※全5回 場 総合福祉会館(中央区八千代1)

対新潟市在住・在勤で障がい者の生活支援に従事している人(予定含む) 定24人 24,640円 申 4月28日(金)までに所定の申込用紙を市社会福祉協議会介護サービス課(☎025-248-6282)へ ※申込用紙は同協議会HPに掲載。同館でも配布

催し物

子育て応援ひろば(中央区西堀前通6) 5月の催し

無料 申 4月19日(水)9時から電話で同施設(☎025-226-7730) 1親子でダンス 日 4日(祝) ふれあい遊び 日 29日(火) 323日(火) 4ベビーマッサージ 日 14日(日) 5リトミック 日 18日(木) ▶時10時半(4)14時 ※各30分 対小学3年生以下(3)1歳~小学3年生(4)生後2~12カ月(5)2歳以下 ※就学前児は保護者同伴 定14各6組(2)3各7組(5)10組 ※各先着

エコプラザ(東区下木戸3) 5月の催し

問同施設(☎025-270-3009) リサイクル品展示提供 日 6日(土)~18日(木)9時~17時 ※月曜除く。新潟市在住の小学生以上1人1点 抽選日時 21日(日)14時から おもちゃ病院 日 20日(土)13時半~15時半 無料

5月の講座

1包丁研ぎ 日 6日(土)9時半~11時半(30分ごとに実施) 2布草履作り 日 13日(土)・14日(日)13時~16時 ※全2回 3余り布で帽子マグネット作り 日 18日(木)9時半~11時 4おもちゃの直し方 日 20日(土)13時~15時半 5眼鏡ケース作り 日 26日(金)9時半、13時 ※各2時間 6段ボールコンポストで堆肥作り 日 28日(日)10時~12時 ▶定各回先着6人(2)8人(4)先着5人(6)先着20人 1100円(2)500円

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより44

正しいフォームで効果的に歩きましょう

ウォーキングは肥満の解消や生活習慣病予防などの効果があり、気軽に始められて習慣化しやすい運動の一つです。正しいフォームを意識して歩くことで、筋肉を刺激して基礎代謝を上げ、運動効果を高めることができます。

問健康増進課(☎025-212-8166)

ウォーキングフォームのポイント

- 1 頭は揺らさずしっかりと
- 2 目線は真っすぐ
- 3 呼吸は自分のリズムで
- 4 肩は力を抜いてリラックス
- 5 ひじはやや曲げて腕を大きく振る
- 6 腰の回転で歩幅を広げる
- 7 膝を伸ばしてかかとから着地
- 8 つま先でしっかり大地をキック

資料：厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

円(3)5各300円(4)6無料 申 4月19日(水)9時から(2)は23日日曜までに電話で同施設

アクアパークにいがたの催し

定各先着20人 申 4月20日(木)11時から電話で同施設(西区笠木☎025-264-6400) 1ピラティス 日 5月8日~6月5日(月曜全5回)12時10分、5月13日~6月10日(土曜全5回)13時半 ※各1時間 対16歳以上 2筋トレとエアロビクス 日 5月13日~6月10日(土曜全5回)11時半~12時半 対16歳以上 3ヒマワリの種まき 日 5月14日(日)11時~同30分 対小学生以下 ※参加者に花苗を贈呈 ▶¥各3,500円(3)無料 ※12は入浴付き

市児童センター(中央区東万代町) 5月の催し

無料 申 4月20日(木)13時から電話で同センター(☎025-246-7715) 1季節のフラワーアレンジメント 日 3日(祝)13時半~14時半 定先着20人

2運動遊び 日 10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 12日(金)10時半~11時 定先着6組

4アスレチック遊び 日 17日(水)10時半~11時20分 定先着12組

5リズム遊び 日 24日(水)10時半~11時20分 定先着12組

6囲碁教室 日 27日(土)10時20分~11時50分 定先着6人

▶対1歳半~3歳の子と保護者(1)5歳~小学生(2)1歳半までの子と保護者(3)就学前児と女性保護者(6)小学生 ※1は就学前児は保護者同伴

アルビレックス新潟 ホーム戦親子観戦招待

日 5月14日(日)~7月1日(土)の対象4試合のうち1試合 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 無料 申専用サイト=右上=から申し込み ※定員、申込期限など詳しくは同サイトに掲載 問スポーツ振興課(☎025-226-2595)



申し込み不要

おでかけ

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

こども創造センター(中央区清五郎) ☎025-281-3715

無料 施設内で動物探し 日 4月30日(日)まで9時~16時 ※25日(火)休館 対18歳以下と保護者 1いす座禅会 日 5月14日(日)14時、同40分 ※各30分 対5歳~小学生と保護者 定各回10組 ※このほか本冊1面に催しを掲載

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 1カプラ®ブロック 日 5月7日(日)13時~14時 2折り紙 日 5月13日(土)14時~15時 3お話タイム 日 5月21日(日)11時~同40分

マリニピア日本海(中央区西船見町) ☎025-222-7500

¥一般1,500円、小・中学生600円、4歳以上200円 1企画展示「カマイルカの繁殖」 日 6月18日(日)まで9時~17時 2世界ペンギンの日特別解説 日 4月22日(土)・23日(日)・25日(火)13時~同20分

マンガの家(中央区古町通6) ☎025-201-8923

1母の日似顔絵体験 日 5月13日(土)・14日(日)14時~15時半 無料 ※このほか本冊3面に催しを掲載

アクアパークにいがた(西区笠木) ☎025-264-6400

入館料 1おもちゃ病院 日 4月23日(日)10時~14時 ※精密機器は不可。要部品代実費 2母の日ガラポン大会 日 5月14日(日)11時~15時 ※10時から参加券を配布 対小学生以下の子を連れた女性 定先着50人 ※このほか本冊3面に催しを掲載

燕喜館(中央区一番堀通町) ☎025-224-6081

1五月人形展 日 5月2日(火)~14日(日)9時~17時 無料 2市民呈茶席 茶道石州流怡溪会 日 5月7日(日)10時~16時 ¥600円

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

1絵本読み聞かせ 日 5月11日・25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

巻郷土資料館(西蒲区巻甲) ☎0256-72-6757

1巻の古布展 日 4月29日(祝)~5月28日(日)9時~16時半 ※月曜、5月2日(火)・6日(土)休館。4月30日(日)15時に展示解説を実施 無料 2のぞきからくり口上・実演 日 4月29日(祝)、5月7日(日)・20日(土)・28日(日)10時半~11時半 無料