

選択セミナー⑨ 実年女性の広場

- ・定 員 30名
- ・子育てを終えた女性が対象です。～人生これから輝くために～

回	期 日	テ ー マ	方 法	会 場	講 師	備 考
1	5. 19(木) 10:00 ～17:00	森 林 浴 (フリートリーキング) 『皆いたい放題』	ミニ旅行 交流	ポッポ五頭	社会教育指導員 菊池 洋子	市民会館集合 マイクロスバス使用 参加費 5,000円程度
2	6. 23(木) 10:00 ～12:00	女性の成人病 原因と予防	講義	市 民 会 館	下越病院 婦長 古川 陽子	
3	7. 28(木) 10:00 ～12:00	医 食 同 源 (身を守るための食事)	講義 実習	市 民 会 館	リーダーバンク指導者 川崎レイ子	参加費 1,000円程度
4	9. 22(木) 10:00 ～12:00	ボディワークと呼吸法	講義 実技	市 民 会 館	社会教育指導員 菊池 洋子	
5	10. 15(日) 13:30 ～16:00	男女共生について 『男性より粗大ゴミに ならないで』	講演	保健福祉センター	新潟大学教育学部 教 授 斎藤 勉	公開講座
6	10. 27(木) 10:00 ～12:00	心の豊かさを求めて	講演	市 民 会 館	広大寺住職 加藤 朝雄	
7	11. 24(木) 10:00 ～12:00	熟年期の夫婦の在り方	講演	市 民 会 館	新潟女性会議 代 表 住安 恵子	

選択セミナー⑩ ほかほか学級

- ・定 員 15組
- ・2・3歳児の子と親を対象に親子のふれあいを中心に学習します。

回	期 日	テ ー マ	方 法	会 場	講 師	備 考
1	5. 9(月) 10:00 ～12:00	フィルムフォーラム (幼児とことば)	フィルム 映 写 義	市 民 会 館	社会教育指導員 菊池 洋子	
2	6. 23(木) 10:00 ～12:00	親子リズムあそび	実 技 交 流	市 民 会 館	社会教育指導員 菊池 洋子	
3	6. 13(木) 10:00 ～12:00	お菓子づくり	講義 実習	市 民 会 館	リーダーバンク指導者 吉田佳世子	材料費 1,000円
4	6. 20(月) 10:00 ～12:00	折り紙あそび	実 技 交 流	市 民 会 館	リーダーバンク指導者 真野 とみ	教材費 500円
5	7. 11(月) 10:00 ～12:00	プ ー ル あ そ び	交流	B&G新潟 海 洋 セ ン タ ー	社会教育指導員 菊池 洋子	マイクロスバスで移動
6	7. 25(月) 10:00 ～12:00	プ ー ル あ そ び	交流	B&G新潟 海 洋 セ ン タ ー	社会教育指導員 菊池 洋子	マイクロスバスで移動
7	9. 12(月) 10:00 ～12:00	お絵書きあそび	実 技 交 流	市 民 会 館	社会教育指導員 菊池 洋子	
8	9. 26(月) 10:00 ～12:00	自然に親しむ	交流	村松町 材 川 観 光 栗 園		マイクロスバスで移動 入園料 おとな200円 こども100円
9	10. 17(月) 10:00 ～13:30	自然に親しむ	交流	亀田町 亀 田 公 園		マイクロスバスで移動
10	10. 24(月) 10:00 ～12:00	学 習 会 № 1 (子どもと性について)	講演	市 民 会 館	元新潟市指導主事 貝谷 東吾	母親のみ参加
11	11. 21(月) 10:00 ～12:00	学 習 会 № 2 (食 教 育)	講演	市 民 会 館	リーダーバンク指導者 川崎レイ子	母親のみ参加
12	12. 12(月) 10:00 ～13:30	クリスマスパーティー	交流	市 民 会 館	社会教育指導員 菊池 洋子	参加費 1,000円

選択セミナー⑦ 男の料理教室

- ・定 員 20名
- ・男性よ、酒のつまみや子どものおやつをつくらうではないか！

回	期 日	テ ー マ	方 法	会 場	講 師	備 考
1	5. 21(木) 10:00 ～12:00	『包丁に挑戦』 イカ料理あれこれ	講義 実技	勤労青少年ホーム	小料理「あじ新」 店 主 新野 雄吉	イカソウメン・イカ のしそあえ・イカの ワタを使った料理 材料費 500円程度
2	6. 18(日) 10:00 ～12:00	中国料理入門	講義 実技	勤労青少年ホーム	中国菜館「飛鳥」 店 主 青木 浩一	棒々鶏 (パンパンジー) 春巻き 他 材料費 1,300円程度
3	7. 16(日) 10:00 ～12:00	手打ちうどんに挑戦 (夏のお菓子にも挑戦)	講義 実習	勤労青少年ホーム	デ リ カ 家 川崎レイ子	手打ちうどん 氷ようかん 材料費 500円程度
4	9. 17(日) 10:00 ～12:00	酒のつまみになる寿司	講義 実技	勤労青少年ホーム	嶺新太郎寿司 店 主 羽田 正士	海鮮丼 他 材料費 1,500円程度
5	10. 15(日) 10:00 ～12:00	テーブルマナー教室	講義 実習	ホテルアクアピア	ホテルアクアピア サービスタッフ 女 性 指 導 員	ホテルアクアピアの バスで送迎 参加費 5,000円程度
6	11. 19(日) 10:00 ～12:00	クリスマスケーキを 作ろう	講義 実習	勤労青少年ホーム	リーダーバンク指導者 梓瀬トモ子 小幡 啓子	デコレーションケーキ 材料費 1,000円程度
7	12月上旬 9:00 ～15:00	村上『鮭道場』入門	講義 実習	村上 鮭 道 場	村上 鮭 道 場 講 師	マイクロスバス利用 風引き鮭づくり 参加費 5,000円程度

選択セミナー⑧ 井戸端トーク

- ・定 員 25名
- ・30～40代の女性が対象です。～いつまでも美しく楽しく働くために～

回	期 日	テ ー マ	方 法	会 場	講 師	備 考
1	5. 18(木) 19:00 ～21:00	ストレス解消法 (家庭職場における 人間関係)	講義	市 民 会 館	新潟県愛病院院長 長沢 テイ	
2	6. 8(木) 19:00 ～21:00	自分の健康チェック (体力だけが資本)	講義 実技	市 民 会 館	社会教育指導員 菊池 洋子	
3	7. 13(木) 19:00 ～21:00	余暇の上手な過ごし方 『楽しめる旅行の アドバイス』	講演	市 民 会 館	J T B 新 潟 旅行課長 天田 民	
4	9. 14(金) 19:00 ～21:00	冷凍食品の利用法 (ちょっとした工夫で 我家はレストラン)	講義 実習	市 民 会 館	リーダーバンク指導者 川崎レイ子	材料費 1,000円程度
5	10. 12(金) 19:00 ～21:00	上手なへそくり運用法	講演	市 民 会 館	新潟県貯蓄推進委員会 事務局長 山下勲之助	
6	10. 15(日) 13:30 ～16:00	男女共生について 『男性より粗大ゴミに ならないで』	講演	保健福祉センター	新潟大学教育学部 教 授 斎藤 勉	公開講座
7	11. 9(金) 19:00 ～21:00	カクテルパーティー (皆いたい放題 私の人生)	交流 散 交	ホテルアクアピア ラ・フォンティエス		ホテルアクアピアの バス利用 参加費 5,000円程度

選択セミナー⑤ 自然とくらし

- ・定 員 30名(2班編成)
- ・人は自然によって育まれています。身近な自然を再認識しましょう。

回	期 日	テ ー マ	方 法	会 場	講 師	備 考
1	5. 28(木) 9:30 ～11:30	山 野 草 観 察 (1 班)	講義	塩谷の講師宅	山野草研究家 脇 リイ	市民会館集合 マイクロスバス使用
1	5. 28(木) 13:30 ～15:30	山 野 草 観 察 (2 班)	講義	塩谷の講師宅	山野草研究家 脇 リイ	市民会館集合 マイクロスバス使用
2	6. 25(日) 9:30 ～12:00	秋葉山と渡り鳥 (1、2班)	観察	秋 葉 苑	県鳥獣保護員 熊倉 了一	秋葉公園噴水集合
3	7. 30(日) 9:30 ～12:00	蝶 の 観 察 (1、2班)	観察	秋 葉 山	蝶 愛 好 家 佐藤 良幸	秋葉公園噴水集合
4	8. 27(日) 9:30 ～12:00	身の回りの化学 (1、2班)	実験	理科教育センター (新津一小)	理科教育センター 小能 進二 阿部 豊	第一小学校集合 材料費 500円
5	9. 24(日) 9:30 ～12:00	遊歩道ウォーク (秋の草花) (1、2班)	解説 観察	秋 葉 苑	新潟市山の下中学校 教 諭 白石 正夫	秋葉公園噴水集合
6	10. 29(日) 9:30 ～12:00	くらしと薬草 (1、2班)	講義 実習	秋 葉 苑	自然観察指導員 小池 忠一	秋葉公園噴水集合

からだそだて・こころそだて

選択セミナー⑥ 体育・心育

- ・定 員 25名
- ・スポーツ・レクリエーションなどの実技を通して、心と体の健康について考える。

回	期 日	テ ー マ	方 法	会 場	講 師	備 考
1	5. 18(木) 10:00 ～12:00	健康と体力づくり	講義	市 民 会 館	新潟大学教育学部 助教授 山崎 健	
2	6. 8(木) 10:00 ～12:00	健康って何？ (心と体の自己診断)	実 技	B&G新潟 海 洋 セ ン タ ー 体 育 館	市民スポーツ課 田巻 賢輔 高橋 様	体操のできる服装 運動靴
3	6. 15(金) 10:00 ～12:00	無理せず体力増強	実 技	B&G新潟 海 洋 セ ン タ ー 体 育 館	リーダーバンク指導者 荒木 和行	体操のできる服装 運動靴
4	7. 13(金) 10:00 ～12:00	心も体もリラックス！ (全身運動・水泳)	実 技	B&G新潟 海 洋 セ ン タ ー ア ー ル	市民スポーツ課 高橋 様	体操のできる服装 水着
5	7. 20(木) 10:00 ～14:00	HOW TO OUT DOOR	実 技	信濃パレー親水 レクリエーション 広場	中央公民館職員 水質 保	現應集合 バーベキュー材料費 500円 水質 保 体操のできる服装
6	9. 14(金) 10:00 ～12:00	エアロビクス入門	実 技	B&G新潟 海 洋 セ ン タ ー 体 育 館	リーダーバンク指導者 井上 恵子	体操のできる服装 運動靴
7	9. 21(木) 10:00 ～12:00	生活管理と健康	講義	B&G新潟 海 洋 セ ン タ ー トレーニングルーム	世界ベテランズ陸上出場 顧問 熊倉 良助	体操のできる服装 運動靴
8	10. 12(金) 10:00 ～12:00	楽しもう！ ニュースポーツⅠ	実 技	B&G新潟 海 洋 セ ン タ ー 体 育 館	社会教育指導員 菊池 洋子	体操のできる服装 運動靴
9	10. 19(金) 10:00 ～12:00	よろこびとの出会い	講義	B&G 海 洋 セ ン タ ー ミーティングルーム	N H K 学園川柳講師 大野 風柳	
10	11. 9(金) 10:00 ～12:00	楽しもう！ ニュースポーツⅡ	実 技	B&G新潟 海 洋 セ ン タ ー 体 育 館	社会教育指導員 菊池 洋子	体操のできる服装 運動靴
11	11. 16(木) 10:00 ～12:00	心も体もリラックスⅡ (ストレッチとマッサージ)	実 技 講義	B&G新潟 海 洋 セ ン タ ー トレーニングルーム	社会教育指導員 菊池 洋子	体操のできる服装 運動靴