

総合体育館からのお知らせ

申し込み/問い合わせ ☎ 385-4477
 開館時間 9:00~21:30
 休館日 毎週月曜日(祝日と重なる日は翌日)
 日曜日の17:00以降は休館

催し物のご案内

大会、競技会等

- 新潟市民バスケットボール春季大会
期日 5月5日(火) こどもの日
総合体育館
- 全国家庭婦人バレーボール大会
新潟地区大会
期日 5月10日(日)
総合体育館 中学校体育館
- '98 横越町野球トーナメント
期日 5月12日から毎週月・火・木・金
中学校グラウンド

教室、講習会等

- トレーニング器具操作講習会
夜の部 5月12日(火) 19:00~20:30
5月29日(金) 19:00~20:30

その他の催し物

- 横越小学校運動会
期日 5月31日(日) (雨天 順延)
小学校グラウンド

スポーツで起こりうる内科的な障害

運動しすぎた、体調が悪かったなど、からだの状態や気候など環境の悪条件が重なると、運動することによって具合が悪くなることがあります。このような異常は、ふだん運動をしない人が急に運動を始めた場合や運動のしすぎで起こりやすくなります。急性の障害

- 急性腎不全
暑い中で運動をしたときに、運動によって筋肉が壊れ、その成分が血液に出て腎臓を詰まらせることがあります。運動後に筋肉痛やけいれん、だるさがあり、微熱が出たり、吐き気がしたりした後、コーラのような色の尿が出て、その後尿が出にくくなります。
- 運動誘発アナフィラキシー
アレルギー体質の人の中には、運動によってアレルギー反応が起きる人もいます。じんましんが出たり、血管が浮き出たりし、程度がひどいとショックや呼吸困難が起きることもあります。

スポーツ教室生徒募集

初心者スポーツ教室(テニス) 8回コース

- ◆開催日 5月26日から毎週火曜日 19:30~21:15
- ◆会場 横越町総合体育館
- ◆対象者 16歳以上の男女(定員25名)
- ◆受講料 2,000円
- ◆指導者 横越テニスクラブ員
- ◆申込締切 5月20日(水)



女性スポーツ教室(ゴルフ) 4回コース

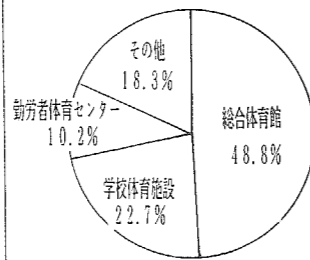
- ◆開催日 6月17日から毎週水曜日 19:30~21:15
- ◆会場 ニイガタジャンボゴルフ
- ◆対象者 一般女性(定員20名)
- ◆受講料 2,000円
- ◆申込締切 6月12日(金)



利用されている総合体育館

— スポーツに関する住民意識調査結果より —

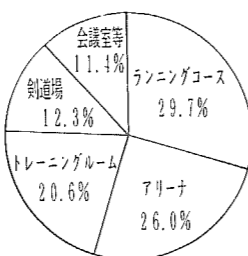
Q. あなたがこの1年間に利用した町内の体育施設をお答えください。



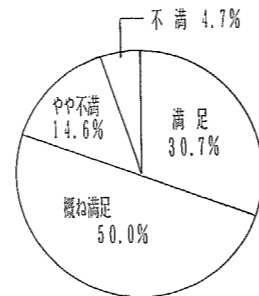
- 「その他」の主な施設
- ・農村環境改善センター
 - ・町民プール
 - ・小杉地区コミュニティーセンター
 - ・河川敷グラウンド

前問で「総合体育館」と回答された方にお聞きます。

Q. 総合体育館のどの施設をご利用されましたか?



Q. 総合体育館を利用した感想をお聞かせください。



中央公民館からのお知らせ

申し込み/問い合わせ ☎ 385-2043
 開館時間【昼間】 9:00~17:00
 " 【夜間】 18:00~22:00
 閉館時間【月曜】 17:00~22:00

「図書カード」を申し込みされた方は、カードを受け取りにきて下さい

誰でも簡単にできる

お菓子作り講座

手作りのケーキやパイなどのデザートが、「えっ!こんなに簡単にできるの!」と思うくらい本当に簡単にできちゃいます。今まで受講された方からは「また家で作ったよ」と言われるほどなかなか評判の良い講座です。この機会にお菓子作りを体験してみませんか!

- 期日 6月~2月 全9回 毎月第4火曜日
- 時間 昼の部 午前9時30分~
夜の部 午後7時~
- 講師 木伏 二子 氏(手作りを楽しむ店 パレット)
- 募集人員 昼・夜とも15名程度
- 参加費 1回につき1,000円(材料費)
- 場所 中央公民館 実習室
- 持ち物 エプロン・三角巾・タッパ

高齢社会を楽しく生きる「健康と生きがい」

いきいきセミナー

「『トシ』だから何もすることはない」なんて思っていないませんか。今は長寿社会を仲間とともに学びながら、生きがいのある生活を見いだしている方がたくさんいます。毎日をいきいきと生活する「術」を学ぶことで、新しい何かが見つかるはずですよ。

- 期日 6月~11月 全6回
6/11, 7/14, 8/6, 9/10, 10/15, 11/12
- 時間 午前10時~
- 講師 笠原 誠 氏(新潟市在住)
- 募集人員 60歳以上 20名程度
- 参加費 2,000円(資料代等)
- 場所 中央公民館 1階和室
- 持ち物 筆記用具

男のための「男の料理教室」

「今は男でも料理が作れねば」と言われる時代になりました。毎日の食事を奥さんやお母さん、コンビニエンスストア・スーパーに頼りきらないで自分で作りましょう。いまの時代「男」も「キッチン」に立ち、料理作りの楽しさを体験してみませんか。

- 期日 6月~3月 全10回
- 時間 午後1時30分~
- 会場 中央公民館 実習室
- 募集人員 男性 15名程度
- 参加費 1回1,000円
- 講師 吉井ユミ子 氏(管理栄養士)
- 持ち物 エプロン・三角巾
ふきん・タッパ

子どもわくわく教室

子ども映画会

- 期日 5月23日(土)
- 時間 午前10時~
- 場所 中央公民館 2階学習室内
- 内容・トムソーヤの冒険
・かんすけさんとふしぎな自転車
・うかれバイオリン
・小さなインディアン
※入場は無料です。

第20回「さつき展」出品者募集中

今年も下記より「さつき展」を開催いたします。多数の応募をお待ちしています。詳しい応募要綱は公民館まで。

- 期日 6月6日(土)~7日(日)
- 内容 ・大型の部
・中型の部
・小型の部
・優等花の部
・競技花の部
- 会場 横越町中央公民館 講堂
- 資格 町内在住のさつき愛好家
- 出品数 一人5点迄(競技花除く)
- 搬入 6月5日(金)
午前9時~午後5時
午後6時~午後10時
- 搬出 6月7日(日)午後3時~

短歌募集

- ▶投稿方法
はがき又は封書で6首以内、原稿末尾に【本名・年齢・住所・雅号(ある方)】を必ず明記。
- ▶締切日 5月31日(日)必着
- ▶あて先 横越町中央公民館
「文芸作品」係