

体力向上、シェイプアップにもってこい 体と心のおしゃれを プールでいかが



プールは夏だけ利用するもの……？
もうこんな時代は過ぎ、一年を通して
体と心のおしゃれをプールでという人が
増えています。こんな人たちに 12 月に開
催されるプールでの催しを紹介します。

泳げない人でも アクアエクササイズ

最近注目を浴びてきたス
ポーツ「アクアエクササイズ」
が、アクアエクササイズ
を知っていますか。これは、
でも音楽に合わせてエクサ
サイズして、うちに、汗を
アクアビクスとも呼ばれ、水
の持つ「三の特性」水温「水
とがとって気持ち良く、そ
して知らず知らずのうちには
泳の基礎も身につけている
というすてきなスポーツ。とく
に体力の向上やシェイプア
プ効果があり、中高年の人
肥満傾向にある人には最適な
スポーツです。

市では、この新しいスポ
ーツを広く市民の皆さんに知っ
てもらおうと「アクアエクサ
サイズ教室」を開催します。
どうぞ参加下さい。
日時 十二月七日、二十日
の金曜日と火曜日午前10時
（十一時～五回コース）
会場 鳥屋野総合体育館屋内
プール
対象 女性
定員 八十人（応募多数のと
きは抽選）
参加費 入場料一回三百円、
傷害保険料百円
申し込み 十一月二十四日
（消印有効）までに往復はが
きに住所、氏名、生年月日、
電話番号を明記して、鳥屋野
総合体育館「アクアエクサ

身体障害者 福祉協会連合会

ご利用下さい 年賀状の「あて名書き」

今年のカレンダーも残り
少なくなり、年賀状書きの
季節になりました。手作り
版画などで楽しんで書く人
もいる一方、字の不得意な
人はあて名書きの苦痛が
おっくうな季節でもありま
す。

人材センターでは、今年も
年賀状のあて名書きを受け
付けています。ペン書き、
毛筆書きどちらでもできま
すが、障害者やお年寄りが
一枚一枚丁寧に書いて
おり、きれいだと言評があ
ります。例年十二月十日か
ら十五日があて名書きの
ピークですが、込み合わな
いうちに早めにご注文下さ
い。

【準備】ペン書き 十二円
三十三円、毛筆書き 三
十五円～七十円
このほか、お歳暮や年始
用のし紙書き、催し物や
赤り出しの案内用ダイレク
トメールのあて名書きなど
も受け付けています。どう

ぞご利用下さい。
申し込み、問い合わせ
新潟市身体障害者福祉協
会連合会（赤十字三、新潟マ
ジックビル）
〒951-8533
新潟市シルバー人材セン
ター（上所） ☎241
13536

12月10日

女性だけの 水泳カーニバル

女性のための水泳大会「カ
ーニバル」は、市で行って
いる婦人水泳教室の卒業生中
心となって開催するもので、
二月十日に開かれます。この
今年で五回目。競泳だけでなく、
泳げない人のためにレク
リエーションもたくさん取り
入れ、年齢や、泳げる泳げな
いに関係なく、だれでも楽し
く参加できるカーニバルです。
お誘い合わせて参加下さい。
日時 十一月十日午前九時半
～午後一時半
会場 西海埠公園市営プール
対象 市内や近郊に在住、在
勤の十九歳以上の健康な女性
参加費 九百円
種目 競歩(25m)、自由形
25m、バタフライ25m、50m、
申し込み 十一月二十四日
までに所定の用紙(申し込先
り)に記入し、参加費を添え、
鳥屋野総合体育館(神道寺三
〇一) ☎2414660
か西海埠公園市営プ
ール(閑屋一) ☎267
16858へ

女性のための水泳大会「カーニバル」



第九回体操発表会が十二
八日、新潟大学で開催されま
す。
発表には、小・中・大学の
体操部や体操研究会など十二
団体が出場し、日ごとの練習
成果を披露します。
ボールや布、輪を使った体
操など、リズム感で楽し
く表現力豊かな演技が繰り広げ
られます。
ご家族、お友達お誘い合
せてご来場下さい。
日時 十二月八日午後二時
～五時
会場 新潟大学第一体育館
問い合わせ 滝沢さん(新大
教育学部) ☎2621708
0へ

ジャズ体操、リズム体操… 12月8日に体操発表会



広報テレビ番組

- 11月18日(日) 新潟市政ニュース (NST:午前8時5分～同10分)「資源の再利用-牛乳パックとアルミ缶を回収」
- さわやか新潟 (BSN:午前8時15分～同30分)「世界の眼で見たNIIGATA」
- にいがた子どもの広場 (NT21:午後5時55分～6時)「はだし保育で、冬もへっちゃらだ～い・いぶき保育園」
- 11月24日(土) すこやか新潟 (TNN:午前9時25分～同30分)「自律神経失調症」

婦人水泳 リズム教室

日時 十二月五・六・七・八・
十一、十二日午前10時四十五
分～十一時四十五分
会場 西海埠公園市営プ
ール
内容 リズム水泳の基礎シ
ンクロナイズドスイミングの
基礎
参加費 プール使用料一回三
百円、傷害保険料二百円
対象 市内や近郊に在住、在
勤の二十歳以上の先着四十人
申し込み 十一月二十七日午
後一時から会場 ☎267
16858へ

25)50m、背泳ぎ(25
m)、バタフライ25m、50m、
申し込み 十一月二十四日
までに所定の用紙(申し込先
り)に記入し、参加費を添え、
鳥屋野総合体育館(神道寺三
〇一) ☎2414660
か西海埠公園市営プ
ール(閑屋一) ☎267
16858へ

文化教室

教室	日 時	受講料
生け花	第2・4(休館)、第1・3(休館)	月1,500円
ペン字	第1・3(休館)、第2・4(休館)	月2,250円
茶道	第1・3(休館)	
書道	第1～3(休館)	
手編み	第1～3(休館)	
書付け	第1～3(休館)	

親と子の絆・講演会
THE 百笑 TAKAHASHI
日時 11月24日午後7時～9時
会場 北都(笹口1) 会費 500円
お問い合わせ 絆の会・ピノキオ ☎241-
8762

NTTインフォメッセ会場

問い合わせ 会場 ☎233-9316)へ
開会式
日時 11月28日午前10時～正午 ②午
後1時半～3時半
内容 小物にクリスマスのデザイン
お話しとコーヒー
日時 11月29日午後1時半～4時

トークカルチャースクール

日時と内容 ①1月…人に美味しい食文
化講座②2月…ちょっと楽でない関係、
各週木曜日午後1時～3時
会場 N山本益博ビル(東海通7)
講師 山本益博さん、森田子さん
定員 各40人(応募多数の場合抽選、い
ざれば1講座のみ)
参加費 テキスト代500円
申し込み ①11月30日、②12月20日ま
でに会場 ☎0120-456432)へ

おせち料理講座

日時 12月10・11・12・13日午前10時～
正午、14日午後6時～8時半(いずれが
1日) 会場 東北電力グリーンプラザ
内容 煮物、水餃子など、ほか
定員 各日24人(応募多数の場合抽選)
参加費 500円
申し込み 11月26日まではがきに第1・
2希望日、住所、氏名、電話番号を記入
し会場(上大川前通5) ☎223-3151)へ

住まいの相談

日時 11月20日午前10時～午後3時
会場 テレコムビル(万代4)
内容 住宅の新・増築など工事全般の
相談、住宅資金相談、ほか
お問い合わせ 新潟地域住宅相談協議会 ☎
266-6650)へ

パレット会場

申し込み 会場 ☎245-8010)へ
①水回りの暖房～トイレ、キッチン
日時 11月22日午前10時～正午
②アートフラワー(ポインセチア)
日時 12月1日午前10時～午後3時
参加費 500円
③フリースタイル調理法(2回コース)
日時 12月6日午前10時～正午、13日午
前10時～午後1時半 参加費 500円
④クリスマスケーキ作り
日時 12月11日午前10時～午後1時半
参加費 500円
⑤レンジで作るおせち(鯛のサラダ、ほか)
日時 12月3・10・17日午後6時～8時半
参加費 2400円(3回コース)
⑥若い人のおせち(京風雑煮、のっぺ)
日時 12月3・14・22日午前10時～午後
1時半 参加費 1回1000円