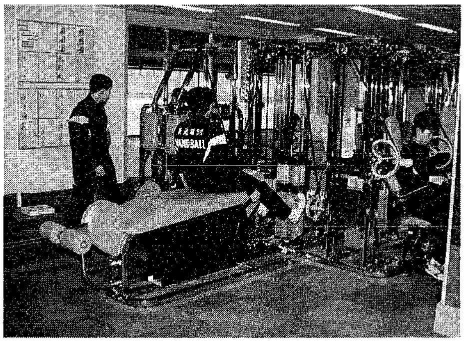
冬こそ健康・体力づくりに トレーニングセンターへ

外は冬。市では冬でもトレーニングできる三つの施設を設けています。寒さも厳しさを増す時期、明るい室内で汗を流して健康な体をつくりませんか。



天候に関係なく体力づくり。陸上競技場の1階が受付

陸上競技場の一階にあるトレーニングセンターは、全国で二番目に開設された歴史をもちますが、大規模改修で大きく生まれ変わって以来、利用者に好評です。トレーニングルームは約一・五倍の広さに。白い壁や明るい照明、きれいなシャワー室などでそれまでのイメージを一新。最新の一体式トレーニングマシン、自転車式のエルゴメーター、バーベルなどのフリーウエイト、マッサージ器具までそろえ、男女の別なくなごやかに体力づくりできます。公認陸上競技場や雨覆いトラックなども利用できるのは大きな特徴となっています。

新規利用はいつでも受け付けています。利用の前に指導員が器具の使い方を説明、希望する人にはコンピュータによる運動処方も実施します。学校や勤めの帰りなどにどうぞお立ち寄りください。

利用時間 正午～午後七時半（土曜日は午後五時半まで。日曜祝日は休館）
利用料金（一カ月） 十九歳以上…千二百円、十九歳未満…六百円　※中学生以下は利用できません

また同センターでは、スポーツ健康相談も実施しています。これは運動していて感じる体の痛み、けがを補う運動処方などについて医師が相談を受け付けるもの。生涯スポーツを続けたい人など、ぜひご相談ください。詳しくは毎月本紙でお知らせします。

問い合わせ トレーニングセンター（☎266－8111）へ

鳥屋野とコスポのトレーニングルーム どうぞ利用を

鳥屋野総合体育館と西総合スポーツセンター（コスポ）のトレーニングルームでも、各種のトレーニング機器を用意しています。体育室やプールなどの個人利用の前後にどうぞご利用ください。

利用時間 午前九時～午後九時（日曜日は午後五時まで）
利用料金 一回百円
問い合わせ 鳥屋野総合体育館（☎241－4600）、西総合スポーツセンター（☎268－6400）へ

4年度 定時制・通信制高校 新入学生徒を募集

新潟市内四校の定時制・通信制高校では、平成四年度の新入学生徒を別表のとおり募集します。

働きながら、また自宅にいながら高等学校の学力を身に付け、卒業資格が得られます。応募の資格は、中学校またはこれに準ずる学校を卒業した人、今年三月に卒業見込みの人、中学校卒業と同等以上の学力があると認められる人であれば、年齢や性別を問わずだれでも応募できます。

詳しくは各高校へお問い合わせください。

〈定時制〉

	学校名	学科	学級数	定員(人)	学力検査	受付期間	所在地
市立	明鏡高校	普通	2	80	3月17日、各校で（国・数・英・社・理）	2月10日～2月17日正午	一番堀通町3-1 ☎225-0701
		普通(昼間)	1	40			
		商業	1	40			
	高志高校	機械	1	40			高志1-15-1 ☎286-6911
県立	船江高校	普通	1	40			白山浦2-68-2 ☎266-0807

※明鏡高校では、勤務などの関係で夜間通学が困難な人や遠距離通学者のために、普通科一学級を「昼間教室」として開講しています。

〈通信制〉

県立	新潟高校	普通	学力検査は行わず、出身中学校が提出する出願書類を主な資料として審議し、就学能力と熱意が認められれば入学を許可	2月20日～4月10日	関屋下川原町2-635 ☎266-2024

中央公民館②

（西堀通6-873-1　☎223-7070）

利用グループ会員募集

申し込みは各グループへ

グループ名(内容)	活動日時	会費(円)	申し込み先(電話)
蛙柳会(川柳)	第1(木) 9:30～12:00	3カ月 2,000	鈴木 273-7310
青柳会(川柳)	第1・3(土) 14:00～16:00	月 1,000	田宮 275-5924
新潟川柳文芸社(川柳)	第3(日) 10:00～16:00	句会出席時 500	池田 268-3475
かりんの会(短歌の批評)	第2(日) 13:00～16:00	月 500	井村 222-8383
北方歌人新潟歌会(短歌)	第3(日) 13:30～16:00	半年 2,000	山田 266-6448
地平の会(現代詩の勉強創作)	第2・4(水) 13:00～16:00	月 1,000	羽賀 273-4336
習作の会(小説・随筆の創作)	第2(火) 10:00～12:00	随時	浅野 271-7367
小説の会「万」(短編小説作法)	第2・4(土) 14:00～16:00	月 1,000	鈴木 244-0733
ふみの会(随筆の実作と合評)	第3(土) 13:30～16:00	3カ月 5,000	小山 267-7694
どんぐり童話会(児童文学創作活動)	第1(金) 10:00～12:00	月 700	石渡 286-5383
まつぼっくり(創作童話の会)	第2・3(火) 10:00～12:00	半年 3,000	小林 231-1653
新潟万葉研究会(万葉集の講義)	第2・4(土) 14:00～16:00	半年 4,000	桜井 247-2578
日本文学研究会(万葉集の疑歌)	第1～3(木) 10:00～12:00	半年 5,000	富樫 243-5505
源氏物語古典講座(源氏物語を読む会)	第3(土) 13:30～15:30	半年 3,000	永井 271-0162
紫式部の会(源氏物語を読む)	第1・3(木) 18:30～20:30	月 1,000	金子 222-0359
婦人文学友の会(源氏物語の講読)	第1・3(火) 10:00～12:00	年 6,000	関口 273-2486
あけぼの会(枕草子の解釈鑑賞)	第4(火) 10:00～12:00	半期 3,000	中野 222-9476
貴山会(唐詩学習と作り方)	第3(火) 18:30～20:30	月 1,000	松川 277-4077
近代文学セミナー(文学作品の鑑賞)	第2(木) 10:00～12:00	月 1,000	早川 275-7079
城文学会(創作と読書会勉強)	第3(日) 13:00～16:30	月 1,000	中野 260-2231
読書グループ一葉(近代文学鑑賞)	第2(日) 13:00～16:30	年 8,000	星野 260-1500
ぐみの会(たばこと健康問題)	第2・4(水) 10:00～16:00	年 4,000	渡辺 228-1068
新潟波の会(てんかん撲滅運動)	第3(日) 10:00～12:00	なし	大岡 230-3890
新潟創健クラブ(導引体操)	第1～4(土) 13:30～15:30	年 3,000	広川 229-1421
ニコニコヨガ教室(ヨガ)	第1～4(土) 10:00～11:00	1回 200	見学は自由
ヨーガ道好会昼の部(ヨーガ)	第1～4(金) 13:00～14:30	月 1,500	坂井 247-0831
ヨーガ道好会夜の部(ヨーガの実技)	第1～4(金) 18:00～19:30	月 2,000	川嶋 246-3430

※2月2日号の同表中の電話番号を次の通り訂正します。
・てぶくろの会　㊣☎233-6971
・新潟郷土史研究会　㊣☎222-9822

パソコン　ワープロ　パソコン通信

ニューメディア教室を開催

新潟テレトピア振興協会と中央・坂井輪地区・西地区・鳥屋野地区・中地区の各公民館では、市民のみなさんにパソコン教室、ワープロ教室、パソコン通信の教室を開きます。対象は初心者各先着十人（中地区のみ先着十二人）です。お気軽に参加ください。

申し込み 電話で各会場へ

◉パソコン教室

		期日	時間	会場
昼間コース	A	2/26	9:00～16:00	坂井輪地区公民館(☎269-2043)
	B	2/27	9:00～16:00	
		2/27・28	10:00～16:00	西地区公民館(☎261-0031)
夜間コース		2/25・26・27	18:30～20:30	坂井輪地区公民館
		2/26・27・28	18:30～20:30	西地区公民館

※ワープロ・表計算・データベースなどのソフトを使って操作を学びます。

◉初級ワープロ教室

	期日	時間	会場
午前コース	3/3・4・5・6	9:30～12:00	鳥屋野地区公民館(☎285-2371)
	2/25・26		中地区公民館(☎271-0017)
午後コース	3/3・4・5・6	13:30～16:00	鳥屋野地区公民館
	2/25・26		中地区公民館
夜間コース	2/25・26	18:30～21:00	中地区公民館

◉パソコン通信教室

	期日	時間	会場
夜間コース	2/27・28	18:30～20:30	中央公民館(☎223-7070)

※キーボード操作をある程度できる人対象

アーチェリー初心者教室

日時 2月14日～3月6日毎週金曜日午後6時半～8時半
会場 西総合スポーツセンター
参加費 4,000円　**定員** 15人
申し込み 市アーチェリー協会（午後☎231－0807）へ

おかあさんだけのオセロ大会

日時 2月25日午後1時半～3時半
会場 東北電力グリーンプラザ
定員 20人（応募多数の場合抽選）
申し込み はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し2月14日（消印有効）までに会場（上大川前通5 ☎223－4658）へ

青年海外協力隊とのつどい

日時 2月14日午後1時半～3時45分
会場 新潟郵便貯金会館
内容 フィルム上映、隊員体験談、ほか
問い合わせ 県国際交流課（☎285－5511内線2217番）へ

花山佳子の歌とドイツワインの夕べ

日時 2月18日午後6時半～
会場 ホテル新潟（万代5）
参加費 4,000円、同伴家族と学生3,000円
問い合わせ 新潟日独協会・小島さん（☎223－6161内線6161番）へ

家族の健康

日時 2月21日午前10時～正午
会場 西地区公民館
内容 医師の話、操体法、ほか
講師 木戸病院医師・須永隆夫さん
対象 西地区在住の人
申し込み 2月18日までに会場（☎261-0031）へ

鳥屋野地区公民館会場

申し込み 会場（☎285－2371）へ
◉身近な子どもの権利条約
日時 2月24日午前10時～正午
講師 新大医療技術短期大学部講師・富樫厚彦さん
定員 30人　**参加費** 300円
※保育10人あり。1人100円
◉エスニック料理教室・ポーランド編
日時 2月20日午前10時～午後1時
内容 ジャガイモのパンケーキ、ポテトサラダポーランド風、ほか
定員 20人　**参加費** 700円

鳥屋野総合体育館屋内プール

個人利用中止

2月15日正午～午後5時、16日終日、日本室内選手権県予選のため個人利用を中止します。西海岸公園市営プールは平常通り利用できます。

中地区公民館会場

申し込み 会場（☎271－0017）へ
◉地域の中で生きるために
日時 2月26日午後1時半～3時半
内容 上手な介護の受け方について、話し合い、ほか
定員 先着40人
◉親子野鳥観察会
日時 2月16日午前6時半（中地区事務所前集合）～11時半　**行き先** 佐潟
対象 中地区在住者先着27人
参加費 大人2,800円、子ども2,500円

大江山地区婦人のつどい

日時 2月18日午後2時～4時
会場 大江山農村環境改善センター
内容 講演…ゴミ処理に未来はあるか、新潟市のゴミ対策について
対象 大江山地区在住の婦人40人
申し込み 大江山公民館（☎276-2691）へ

エレクトロニクス工作教室

日時 3月1日午前9時半～午後3時
会場 自然科学館
内容 おふろが沸くと鳴る見張り番
対象 小学5年生以上24人
参加費 2,100円
申し込み 2月15日（必着）までに往復はがきに住所、氏名、学校名、学年、電話番号を明記し会場（女池蓮潟東2010-15☎283－3331）へ

石山地区公民館会場

（☎286－5631）
◉金曜コンサート
日時 2月14日午後7時～
出演 石山経麻朗サンバトリオ
参加費 600円　**申し込み** 電話で会場へ
◉新民謡「君の名は」初心者講習会
日時 2月17日～3月9日毎週月曜日午後7時～8時半　**申し込み** 直接会場へ
◉シャンソンを聴く会
日時 2月15日午後1時半～3時半
内容 エディット・ピアフの生涯
参加費 500円（コーヒー付）
申し込み 松崎さん（☎244－3620）へ
◉文学講座「坂口安吾の旅」
日時 2月13・27日、3月6・12・26日午後1時半～3時半
講師 若月忠信さん　**参加費** 300円
申し込み 電話で会場へ

洋らん展

期日 2月9日～11日
会場 NTTプラザ（東堀通7）
問い合わせ 真柄さん（☎377－2011）へ

パレットセミナー

申し込み 会場（万代2☎245－8010）へ
◉蓄熱暖房セミナー
日時 2月13日午後1時半～3時半
◉あかり選びと配線方法
日時 2月14日午後1時半～3時半