



曾野木地区 公民館

〒950-1134
天野2-7-2
280-6810

市 民 学 級

時間 10時～正午 現地研修は午前8時半～午後4時
定員 先着80人 参加費 500円

期日	内 容	講 師
5・15	食生活を考える～日本の文化を失った日本人	古館邦彦(浅川園代表取締役社長)
6・19	ストレスとうまくつきあう	下田僚(臨床心理士)
7・17	身近な法律～遺言・相続・贈与、ほか	斉木悦男(弁護士)
8・21	亀田郷・曾野木の歴史散歩～先人の志を考える	五百川清(信濃川大河津資料館館長)
9・18	新潟で会った絵・家・場所	大倉宏(美術評論家)
10・2	現地研修～私が好きな新潟の「見るもの」	
10・16	健康に生きるコツ～健康常識のウソ? ホント?	保健所保健師
11・20	安心して老いることのできる居住環境づくり～パリアフリーのまちづくり・家づくり	上山寛(一級建築士)
12・18	楽しく生きるコツ	荒木快英(桜藩塾塾長)

柔軟なこころとからだづくり
日時 5月13日～7月1日午前10時半～正午
(月曜全5回)

会場 両川公民館
内容 だれにでもできる有酸素運動とちょっとした知恵 定員 先着20人

エコライフをめざして～暮らし生き生き
日時 5月15日～6月12日午前10時～正午(水曜全4回)

会場 両川公民館
内容 環境と調和した暮らし方のさまざまな実践方法と実習 定員 先着20人

女性セミナー～気持ちよく、わたしらしく

日時 5月16日～6月13日毎週木曜午前10時～正午
内容 ジェンダーの視点でみる女性の社会参加、子育て中でも何かしたいほか
対象 成人先着30人 保育あり、先着21人

山登りの基礎知識

日時 5月16日～6月13日毎週木曜午後7時～9時
内容 登山の基礎知識、地図・天気図の見方ほか
定員 成人30人
申し込み 5月8日(必着)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、年齢、性別を記入し同館へ 応募多数の場合抽選

さわやか学級

時間 午前10時～正午 対象 60歳以上先着50人

期日	内 容	講 師
5・17	佐渡おけさはどこからきたか?	伊野義博(新潟大学教授)
5・24	お年寄りの心とからだ	浜田孝子(介護福祉士)
5・31	素晴らしい人生～楽しい私のファッション	渡辺一夫(大和新潟店販売促進部長)
6・7	クルマ社会の七不思議	小林直司(新潟工業短期大学教授)
6・14	庭園観賞のすすめ	石川昇造(芳樹園代表取締役)
6・21	高齢期の健康管理～適切な運動と休養について	川又宏司(スポーツアドバイザー)
6・28	老化防止の運動法(実技)	
7・5	高齢者の福祉制度について	横山豊治(新潟医療福祉大学講師)
7・12	ますます楽しく元気で生きるために～歌とお話	斉藤邦(合唱指導者)
7・19	いのちを愛しむ～息子から肝臓を分けてもらって	児玉義明(県内初の生体肝移植者)



関屋地区 公民館

〒951-8164
関屋昭和町3-148-1
266-4939



坂井輪地区 公民館

〒950-2055
寺尾上3-1-1
269-2043

幼児期家庭教育学級～すくすく子育てセミナー

時間 午前10時～正午
対象 2・3歳児の保護者30人(初めての人優先、親のみの参加可)
申し込み 4月30日(必着)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、過去に受けた講座の有無と講座名(保育希望者は子の名前と生年月日)を記入し同館へ
応募多数の場合抽選。公民館の子育てセミナーを初めて受講する人優先。保育あり、20人

期日	内 容	講 師
5・14	開講式、オリエンテーション	セミナー企画委員
5・21	幼児食について～おやつは大切	保健所管理栄養士
5・28	基本的な生活習慣	福田孝子(松の実保育園長)
6・5	子どもの心の発達～子どものやる気、親のやる気	碓井真史(新潟青陵大学教授)
6・10	子どもの心の発達～子どもの心の成長を知る	増澤菜生(精神科医師)
6・16	パパも参加して～ミニ運動会	田端里美(子育てアドバイザー)
6・18	絵本の世界を知る	児玉イツ子(赤塚保育園長)
6・25	自分らしく生きるということ～母親という私を考える	石附幸子(アサーティブ・ジャパン・トレーナー)
7・2	自分らしく生きるということ～夫婦の関係を考える	荒木寿美恵(パートナーとの関係を考える会)
7・7	パパも参加して 公開講座・夫婦で子育て～体験発表	夫婦2組
7・9	振り返り	公民館職員

楽しく生きる男のセミナー

日時 5月20日～12月16日午前10時～正午(全10回)

対象 60歳以上の男性先着35人
内容 野外活動、調理実習、ほか
実費必要

シルバーカレッジ 1

日時 5月20日～6月24日午前10時～正午
内容 老後の生きがい、良寛の話、施設見学、ほか
対象 60歳以上の人先着40人

レ ッ ツ ダ ン シ ン グ

日時 4月27日午前10時～正午
内容 ボール、ベル、ペルダールなどを使った楽しい体操
対象 小学生先着50人
参加費 100円

バルーンアートで遊ぼう

日時 6月22日午前10時～正午
内容 風船を使っていろいろなものを作る
対象 小学生先着50人 参加費 300円

女性セミナー～これがわたしの生きる道

時間 午前10時～正午
定員 25人 保育あり、10カ月以上
申し込み 5月2日(必着)までにはがきに住所、氏名、電話番号、応募の動機、保育希望の有無(希望者は子どもの名前と生年月日)を記入し、同館へ
応募多数の場合抽選

期日	内 容	講 師
5・15	これからの社会～ジェンダー・フリー	小田雅子(県女性財団企画運営委員)
5・22	「家族」の中のわたし	
5・29	「夫婦」わたしと夫、立場を変えると	斎藤直子(同講座企画委員)
6・5	「夫婦」ってなあに?	
6・12	わたしの活かし方がみつかりましたか	



小針青山 公民館

〒950-2022
小針2-24-1
230-1071
(西新潟市民会館内)
※月曜休館



西地区 公民館

〒950-2112
内野町603
261-0031

台所から環境を考える!～エコ生活はじめてみませんか?

時間 午後1時半～3時半
定員 先着40人

期日	内 容	講 師
5・15	市の環境について考える～酸性雨、地球温暖化など	環境対策課職員
5・22	暮らしに役立つ電気の知識	東北電力 社員
5・29	ごみとリサイクル～ごみの量ってどのくらい?	清掃課職員
6・5	パネルディスカッション～エコ生活の実践	鈴木明子(ボランティアサークル虹)
6・12	エコ生活に向けての話し合い	浜倉剛(海岸まつ林ボラの会代表)

幼児期家庭教育学級・祖父母版まごまご学級

日時 5月14日～6月18日毎週水曜日午前10時～正午

内容 食習慣と歯の衛生、絵本の楽しみ方、ほか
対象 祖父母先着50人 保育あり先着10人、1人1回50円

自然観察会

日時 5月25日午前10時～正午 小雨決行
会場 五十嵐海岸保安林
集合場所 西総合スポーツセンター駐車場

ハ - モ ニ カ 教 室

日時 5月18日～10月19日午前9時半～11時半(土曜全10回)
対象 小学4年～6年生先着20人
参加費 4,100円
11月に音楽芸能発表会に参加予定

いきいき広場

時間 午前10時～11時半
対象 60歳以上先着30人 参加費 200円

期日	内 容	講 師
5・17	極楽人生	笠巻秀次(元中学校校長)
5・24	腰痛体操	伊藤ユキエ(生きがいアドバイザー)
5・31	カガミよカガミ元気になあれ	石曾根高道(満福寺住職)
6・7	暮らしに役立つ電気の知識&簡単レンジ料理(さくら餅)	東北電力ホームコンサルタント
6・14	楽しく歌いましょう～童謡、抒情歌	竹田寛子(中学・高校講師)

幼児期家庭教育学級
日時 6月19日～7月17日毎週水曜日午前10時～正午
対象 幼児の保護者先着40人
会場 黒埼北部公民館
保育あり、1歳以上先着27人



黒埼地区 公民館

〒950-1196
大野町2843-1
377-3101