

平成30年度4月～新潟市「健幸サポート倶楽部 フォローアップ教室」開催日程

- 午前 10:00～11:10
- 午後 13:30～14:40
- 1人につき、月2回まで参加できます。

新潟テルサは、下記の時間で開催します。

- 13:30～14:30
- 15:00～16:00 ※いずれも同じ内容です。

- ★豊栄総合体育館
7月～10月 改修工事のため、北区文化会館
- ★白根カルチャーセンター
11月～2月 改修工事のため、白根カルチャーセンター研修室・視聴覚室

【教室の主な内容】
 ☆ストレッチ体操、筋カトレニング、ウォーキング指導など
 ☆情報交換、健康情報提供
 ☆運動相談(希望者のみ)
 ※歩数計データの取り込みを行う方は、教室の前後に行いましょう。

| 会場名 | 住所 電話番号 | 会場 | 教室開催 | | | | | |
|---------------------|----------------|---------------|-----------|-----------|---------------|------------|------------|---------------|
| | | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
| 北区 | 北区嘉山488-3 | 中体育室 ★練習室1 | 4/4(水)午後 | 5/9(水)午後 | 6/6(水)午後 | ★7/4(水)午後 | ★8/8(水)午後 | ★9/19(水)午後 |
| 豊栄総合体育館(★...北区文化会館) | 025-386-7511 | | 4/18(水)午後 | 5/23(水)午後 | 6/20(水)午後 | ★7/18(水)午後 | ★8/29(水)午後 | ★9/26(水)午後 |
| 北区 | 北区名目所3-1125-1 | アリーナ | 4/13(金)午後 | 5/11(金)午後 | 6/8(金)午後 | 7/13(金)午後 | 8/3(金)午後 | 9/14(金)午後 |
| 北地区スポーツセンター | 025-258-0200 | | 4/27(金)午後 | 5/25(金)午後 | 6/22(金)午後 | 7/27(金)午後 | 8/24(金)午後 | 9/28(金)午後 |
| 東区 | 東区はなみずき3-4-1 | アリーナ | 4/6(金)午前 | 5/8(火)午前 | 6/8(金)午前 | 7/6(金)午前 | 8/7(火)午前 | 9/4(火)午前 |
| 東総合スポーツセンター | 025-272-5150 | | 4/27(金)午前 | 5/25(金)午前 | 6/26(火)午前 | 7/17(火)午前 | 8/24(金)午前 | 9/28(金)午前 |
| 中央区 | 中央区一番堀通町3-1 | アリーナ | 4/13(金)午前 | 5/11(金)午前 | 6/11(月)午前 | 7/13(金)午前 | 8/10(金)午前 | 9/7(金)午前 |
| 新潟市体育館 | 025-222-6006 | | 4/20(金)午前 | 5/21(月)午前 | 6/29(金)午前 | 7/23(月)午後 | 8/24(金)午後 | 9/21(金)午前 |
| 中央区 | 中央区豊照町2518-1 | 体育館 | 4/9(月)午後 | 5/7(月)午後 | 6/4(月)午後 | 7/9(月)午後 | 8/6(月)午後 | 9/3(月)午後 |
| 豊照体育館 | 025-201-8550 | | 4/23(月)午後 | 5/21(月)午後 | 6/18(月)午後 | 7/23(月)午後 | 8/20(月)午後 | 9/17(月)午後 |
| 中央区 | 中央区鍾木185-18 | スタジオ | 4/11(水)午後 | 5/9(水)午後 | 6/13(水)午後 | 7/11(水)午後 | 8/8(水)午後 | 9/12(水)午後 |
| 新潟テルサフィットネスセンター | 025-281-1889 | | 4/25(水)午後 | 5/23(水)午後 | 6/27(水)午後 | 7/25(水)午後 | 8/22(水)午後 | 9/26(水)午後 |
| 中央区 | 中央区神道寺南2-3-46 | 大体育館 | 4/11(水)午前 | 5/11(金)午前 | 6/8(金)午前 | 7/13(金)午前 | 8/3(金)午前 | 9/14(金)午前 |
| 鳥屋野総合体育館 | 025-241-4600 | | 4/25(水)午前 | 5/18(金)午前 | 6/22(金)午前 | 7/27(金)午前 | 8/24(金)午前 | 9/28(金)午前 |
| 江南区 | 江南区茅野山3-1-13 | アリーナ | 4/16(月)午前 | 5/21(月)午前 | 6/15(金)15:30～ | 7/12(木)午後 | 8/3(金)午前 | 9/12(水)午前 |
| 亀田総合体育館 | 025-381-1222 | | 4/23(月)午後 | 5/28(月)午後 | 6/25(月)午後 | 7/23(月)午前 | 8/27(月)午前 | 9/28(金)15:30～ |
| 秋葉区 | 秋葉区程島2009 | アリーナ | 4/13(金)午前 | 5/11(金)午前 | 6/8(金)午前 | 7/6(金)午前 | 8/10(金)午前 | 9/7(金)午前 |
| 秋葉区総合体育館 | 0250-25-2400 | | 4/24(火)午後 | 5/29(火)午後 | 6/26(火)午後 | 7/24(火)午後 | 8/28(火)午後 | 9/25(火)午後 |
| 南区 | 南区上下諏訪木1775-1 | サブ アリーナ | 4/10(火)午前 | 5/8(火)午前 | 6/5(火)午前 | 7/3(火)午前 | 8/7(火)午前 | 9/4(火)午前 |
| 白根カルチャーセンター | 025-373-6311 | | 4/20(金)午後 | 5/25(金)午後 | 6/22(金)午後 | 7/20(金)午後 | 8/24(金)午後 | 9/21(金)午後 |
| 西区 | 西区五十嵐1-6368-48 | 屋内ゲート ボール場 | 4/13(金)午後 | 5/11(金)午後 | 6/8(金)午後 | 7/6(金)午後 | 8/10(金)午後 | 9/7(金)午後 |
| 西総合スポーツセンター | 025-268-6400 | | 4/20(金)午後 | 5/25(金)午後 | 6/22(金)午後 | 7/20(金)午後 | 8/24(金)午後 | 9/21(金)午後 |
| 西区 | 西区金巻746-1 | 体育館B | 4/12(木)午後 | 5/12(土)午後 | 6/14(木)午後 | 7/14(土)午後 | 8/9(木)午後 | 9/15(土)午後 |
| 黒埼地区総合体育館 | 025-377-5211 | | 4/26(木)午後 | 5/24(木)午後 | 6/28(木)午後 | 7/26(木)午後 | 8/23(木)午後 | 9/27(木)午後 |
| 西蒲区 | 西蒲区善光寺369-1 | アリーナ | 4/17(火)午前 | 5/14(月)午後 | 6/11(月)午後 | 7/2(月)午後 | 8/6(月)午前 | 9/3(月)午前 |
| 西川総合体育館 | 0256-78-7258 | | 4/23(月)午後 | 5/22(火)午前 | 6/25(月)午後 | 7/23(月)午後 | 8/6(月)午後 | 9/3(月)午後 |

体育施設の指導員による筋カトレニングとウォーキング指導の教室です。筋カトレニングの確認・参加者同士の情報交換ができます。

【持ち物】○うち履き ○タオル ○水分 ○専用歩数計 ○ストレッチマットまたはバスタオル
○リゆうとカードまたはおサイフケータイ (来場により未来ポイントがたまります)

担当 新潟市保健所健康増進課
 電話 025-212-8166
 FAX 025-246-5671
 メール: kenkozoshin@city.niigata.lg.jp

平成30年度10月～新潟市「健幸サポート倶楽部 フォローアップ教室」開催日程

- 午前 10:00～11:10
- 午後 13:30～14:40
- 1人につき、月2回まで参加できます。

新潟テルサは、下記の時間で開催します。

- 13:30～14:30
- 15:00～16:00 ※いずれも同じ内容です。

★豊栄総合体育館

7月～10月 改修工事のため、北区文化会館

★白根カルチャーセンター

11月～2月 改修工事のため、白根カルチャーセンター研修室・視聴覚室

【教室の主な内容】

☆ストレッチ体操、筋カトレニング、ウォーキング指導など

☆情報交換、健康情報提供

☆運動相談(希望者のみ)

※歩数計データの取り込みを行う方は、教室の前に行いましょう。

| 会場名 | 住所 電話番号 | 会場 | 教室開催 | | | | | |
|---------------------|----------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|
| | | | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 北区 | 北区嘉山488-3 | 中体育室 ★練習室1 | ★10/10(水)午後 | 11/7(水)午後 | 12/5(水)午後 | 1/9(水)午後 | 2/6(水)午後 | 3/6(水)午後 |
| 豊栄総合体育館(★...北区文化会館) | 025-386-7511 | | ★10/24(水)午後 | 11/28(水)午後 | 12/19(水)午後 | 1/23(水)午後 | 2/20(水)午後 | 3/13(水)午後 |
| 北区 | 北区名目所3-1125-1 | アリーナ | 10/12(金)午後 | 11/16(金)午後 | 12/14(金)午後 | 1/18(金)午後 | 2/8(金)午後 | 3/8(金)午後 |
| 北地区スポーツセンター | 025-258-0200 | | 10/26(金)午後 | 11/30(金)午後 | 12/21(金)午後 | 1/25(金)午後 | 2/15(金)午後 | 3/22(金)午後 |
| 東区 | 東区はなみずき3-4-1 | アリーナ | 10/5(金)午前 | 11/9(金)午前 | 12/7(金)午前 | 1/4(金)午前 | 2/8(金)午前 | 3/8(金)午前 |
| 東総合スポーツセンター | 025-272-5150 | | 10/23(火)午前 | 11/27(火)午前 | 12/18(火)午前 | 1/22(火)午前 | 2/26(火)午前 | 3/26(火)午前 |
| 中央区 | 中央区一番堀通町3-1 | アリーナ | 10/19(金)午前 | 11/12(月)午前 | 12/7(金)午前 | 1/11(金)午前 | 2/15(金)午前 | 3/8(金)午前 |
| 新潟市体育館 | 025-222-6006 | | 10/26(金)午前 | 11/26(月)午前 | 12/17(月)午後 | 1/25(金)午後 | 2/25(月)午後 | 3/22(金)午後 |
| 中央区 | 中央区豊照町2518-1 | 体育館 | 10/8(月)午後 | 11/5(月)午後 | 12/3(月)午後 | 1/7(月)午後 | 2/4(月)午後 | 3/4(月)午後 |
| 豊照体育館 | 025-201-8550 | | 10/22(月)午後 | 11/19(月)午後 | 12/17(月)午後 | 1/21(月)午後 | 2/18(月)午後 | 3/18(月)午後 |
| 中央区 | 中央区鍾木185-18 | スタジオ | 10/10(水)午後 | 11/14(水)午後 | 12/12(水)午後 | 1/9(水)午後 | 2/13(水)午後 | 3/13(水)午後 |
| 新潟テルサフィットネスセンター | 025-281-1889 | | 10/24(水)午後 | 11/28(水)午後 | 12/26(水)午後 | 1/23(水)午後 | 2/27(水)午後 | 3/27(水)午後 |
| 中央区 | 中央区神道寺南2-3-46 | 大体育館 | 10/12(金)午前 | 11/16(金)午前 | 12/7(金)午前 | 1/18(金)午前 | 2/8(金)午前 | 3/1(金)午前 |
| 鳥屋野総合体育館 | 025-241-4600 | | 10/26(金)午前 | 11/30(金)午前 | 12/21(金)午前 | 1/25(金)午前 | 2/22(金)午前 | 3/22(金)午前 |
| 江南区 | 江南区茅野山3-1-13 | アリーナ | 10/15(月)午前 | 11/19(月)午前 | 12/14(金)午前 | 1/21(月)午前 | 2/18(月)午前 | 3/18(月)午前 |
| 亀田総合体育館 | 025-381-1222 | | 10/22(月)午後 | 11/26(月)午後 | 12/21(金)午前 | 1/28(月)午後 | 2/25(月)午後 | 3/25(月)午後 |
| 秋葉区 | 秋葉区程島2009 | アリーナ | 10/12(金)午前 | 11/2(金)午前 | 12/7(金)午前 | 1/11(金)午前 | 2/15(金)午前 | 3/8(金)午前 |
| 秋葉区総合体育館 | 0250-25-2400 | | 10/30(火)午後 | 11/27(火)午後 | 12/18(火)午後 | 1/29(火)午後 | 2/26(火)午後 | 3/19(火)午後 |
| 南区 | 南区上下諏訪木1775-1 | サブアリーナ ★研修室・視聴覚室 | 10/2(火)午前 | ★11/6(火)午前 | ★12/11(火)午前 | ★1/15(火)午前 | ★2/5(火)午前 | 3/5(火)午前 |
| 白根カルチャーセンター | 025-373-6311 | | 10/19(金)午後 | ★11/30(金)午後 | ★12/21(金)午後 | ★1/25(金)午後 | ★2/22(金)午後 | 3/22(金)午後 |
| 西区 | 西区五十嵐1-6368-48 | 屋内ゲートボール場 | 10/5(金)午後 | 11/9(金)午後 | 12/7(金)午後 | 1/18(金)午後 | 2/8(金)午後 | 3/8(金)午後 |
| 西総合スポーツセンター | 025-268-6400 | | 10/19(金)午後 | 11/30(金)午後 | 12/21(金)午後 | 1/25(金)午後 | 2/22(金)午後 | 3/22(金)午後 |
| 西区 | 西区金巻746-1 | 体育館B | 10/11(木)午後 | 11/8(木)午後 | 12/13(木)午後 | 1/12(土)午後 | 2/14(木)午後 | 3/9(土)午後 |
| 黒埼地区総合体育館 | 025-377-5211 | | 10/25(木)午後 | 11/22(木)午後 | 12/22(土)午後 | 1/24(木)午後 | 2/28(木)午後 | 3/14(木)午後 |
| 西蒲区 | 西蒲区善光寺369-1 | アリーナ | 10/1(月)午後 | 11/13(火)午前 | 12/3(月)午後 | 1/28(月)午前 | 2/4(月)午後 | 3/4(月)午後 |
| 西川総合体育館 | 0256-78-7258 | | 10/16(火)午前 | 11/26(月)午後 | 12/17(月)午後 | 1/28(月)午後 | 2/18(月)午後 | 3/11(月)午後 |

体育施設の指導員による筋カトレニングとウォーキング指導の教室です。筋カトレニングの確認・参加者同士の情報交換ができます。

【持ち物】○うち履き ○タオル ○水分 ○専用歩数計 ○ストレッチマットまたはバスタオル
○リゅーとカードまたはおサイフケータイ (来場により未来ポイントがたまります)

担当 新潟市保健所健康増進課

電話 025-212-8166

FAX 025-246-5671

メール: kenkozoshin@city.niigata.lg.jp