

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

※詳しくは別紙

【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					
			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	6/14(木)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
○リフト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

※詳しくは別紙

【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