

男性限定！生涯現役体づくり講座

誰でも無理なくできるスクエアステップで元気な体づくりや脳トレになる有酸素運動を行います。

時 10月16日(金)、23日(金)、30日(金)、11月20日(金) (全4回) 9:30～11:30

所 市民交流センター

対 介護予防運動に興味のある市内在住の男性

定 30人 (先着順)

¥ 500円 (初回持参)

持 動きやすい服装、内履き、飲み物、バスタオル

■講師 川本朝子さん (健康運動指導士)

申 電話にて

問 燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 78・7866

10月は「骨髄バンク推進月間」

1人でも多くの血液疾患患者を救うため、日本骨髄バンクが実施する骨髄・末梢血幹細胞移植の提供者(ドナー)となった市民を対象に奨励金を交付しています。

問 健康づくり課 健康推進係 ☎ 77・8182



詳細はこちら▶

理学療法士に学ぶ！

腰痛・肩こり解消セミナー

時 腰痛…10月19日(月) 10:00～11:00 / 肩こり…10月26日(月) 13:30～14:30

所 吉田産業会館

定 各30人 (先着順)

内 痛みの原因を知る、守る、動かすコツを学びます。セミナー終了後、質問タイムもあります。

¥ 各500円

■講師 武田光晴さん、湯本正樹さん (RETHREE 合同代表)

申 電話か窓口にて

問 吉田産業会館 ☎ 92・2500

親子科学教室

「親子でお天気を知ろう！」

時 11月7日(出) 9:30～11:30

所 燕市教育センター

対 燕市・弥彦村の小・中学生とその保護者

定 先着10組 (大人1人につき子ども2人まで)

内 雲のお話や実験・工作と、気象予報士・新しい防災気象情報などについて学びます。

持 飲み物

■講師 阿部祐一さん ((一社)日本気象予報士会新潟支部長)、他会員

申 10月5日(月) 12:00～23日(金) 13:00に申込フォームにて

問 燕・弥彦科学教育センター (燕市教育センター内) ☎ 63・4590



申込みはこちら▶

たんぼぼの会

時 11月11日(水)、12月1日(火) いずれも10:00～11:30

所 吉田公民館

対 障がいや発達に心配のある子どもの保護者

内 保護者同士での情報交換会

問 子育て応援課 母子保健チーム ☎ 92・6815

健康・福祉

シルバー人材センター 入会説明会

ライフスタイルに合わせた仕事や新しいことに挑戦など、さまざまな仕事、働き方を提案します。

時 10月14日(水) 10:00～1時間半程度

所 吉田産業会館

対 60歳以上の人

問 燕市シルバー人材センター ☎ 64・2483

子育て・教育

ファミリー・サポート・センター 研修会

①心の傷に気づく、寄り添う支援～子育てトラウマインフォームドケア～

時 10月27日(火) 10:00～12:00

所 市民交流センター

対 市内在住・在勤の人

定 20人 (先着順)

内 子育て中の人や子育てを見守る人など、子どもや子育て家庭の寄り添い方について考えます。

■講師 丸山マチ子さん (小池保育園 臨床発達心理士)

■保育ルーム 5人程度 (申込期限 10月20日(火))

②ふたを開けたら笑顔！子どもも喜ぶみんなのお弁当

時 11月17日(火) 9:30～12:00

所 吉田公民館

対 市内在住・在勤の人

定 16人 (先着順)

内 子どもも大人もみんなが喜ぶお弁当づくりに挑戦します。

¥ 500円 (材料費)

持 エプロン、三角巾

■講師 磯 絢子さん (お茶の間 cafe なんきちろん 地域・子ども食堂 川前おいしい広場代表)

■保育ルーム 5人程度 (申込期限 11月10日(火))

①・②共通

申 各開催日の4日前までに申込フォームか電話にて

問 燕市ファミリー・サポート・センター ☎ 77・8550



申込みはこちら▶



ドキラボ

①女性向け出会い力アップ講座

時 10月31日(出) 11:00～13:00

所 まちトープ

対 20～30代の女性

内 カラー診断や耳つば体験。ドリンクと軽食を用意しています。

¥ 1,500円

■講師 佐藤ユウキさん (結婚支援コンシェルジュ)

申 10月25日(日)までに

申込フォームにて——▶



②今から考える未来のマネー講座

時 11月14日(出) 14:00～16:00

所 つばめ産学協創スクエア

対 20～30代の男女

内 結婚や将来に向けた「お金」の考え方について、専門家が解説します。

¥ 500円

■講師 佐藤ユウキさん (結婚支援コンシェルジュ)、庄司公洋さん (ファイナンシャルプランナー)

申 11月8日(日)までに

申込フォームにて——▶



①・②共通

定 20人 (先着順)

問 地域振興課 交流推進係 ☎ 77・8364

チャット ChatGPT・Gemini・Canva どう使い分ける？

時 10月25日(日) 13:30～15:00

所 吉田産業会館

定 50人 (先着順)

内 効率的なAIツールの活用について知りたい人必見。わたまるコーヒーとお菓子をプレゼント！

¥ 一般：1,000円、大学生：500円、高校生以下：無料

■講師 朝妻拓海さん (にいがたAIビジネス㈱)

申 電話か窓口にて

問 吉田産業会館 ☎ 92・2500

市民防犯講座～三流亭楽々と 笑って楽しく防犯落語～

特殊詐欺の被害に遭わないための心構えや日頃からの備えについて、落語を通して楽しく学びます。

時 10月31日(出) 14:00～15:30

所 中央公民館

対 市内在住・在勤・在学の人

定 50人 (先着順)

■講師 三流亭楽々さん (落語愛好家・新潟県防犯アドバイザー)

申 10月21日(火)までに申込フォームか電話、電子メールにて (住所・氏名・電話番号を記載してください)

問 生活環境課 交通安全・防犯係 ☎ 77・8162 / ✉ kankyo@city.tsubame.lg.jp



申込みはこちら▶

若手社員向け合同研修会

若手社員の「自社(自身)の意義」を考え、「働く意欲」を高めるための合同研修を実施します。他社の社員との交流を兼ねたワークショップも予定しています。

時 11月25日(水) 13:30～16:30

所 市役所1階 つばめホール

対 市内の事業所に勤める入社3年程度の人 (おおむね30歳以下)

定 30人程度 (先着順)

持 筆記用具

■講師 山岸政彦さん (㈱ア・ミューズ)

申 10月5日(月)～11月11日(水)に申込フォームにて

問 商工振興課 産業支援係 ☎ 77・8231



申込みはこちら▶



山岸政彦さん▶

講座・教室

新潟経営大公開講座

時 ① 10月14日(水)、② 27日(火) いずれも14:00～15:00

所 新潟経営大学 (加茂市希望ヶ丘2909-2)

定 来場・オンライン各20人程度

内 ①野菜を食べるメリットと食べるコツ / ②スポーツは健全な精神を育むか - 学校運動部員の「問題行動」の構造的な解明に向けて -

申 各講座とも開催日の3日前までに申込フォームか電話、ファクスにて

問 新潟経営大学 地域連携課 ☎ 0256・53・3000 / ✉ 0256・53・4544



申込みはこちら▶

高齢者交通安全体験講座

時 10月28日(水) 14:00～15:00

所 中央公民館

対 市内在住で65歳以上の人

定 30人

内 交通安全に関する講話と交通安全シミュレーターによるさまざまな場面で危険を予測して安全確認をする体験。

■講師 藤田真さん (新潟県防犯・交通安全アドバイザー)

申 10月19日(月)までに申込フォームか電話、電子メールにて (住所・氏名・電話番号を伝えてください)

問 生活環境課 交通安全・防犯係 ☎ 77・8162 / ✉ kankyo@city.tsubame.lg.jp



申込みはこちら▶

