

INFORMATION

燕市体育施設スポーツ祭

体育施設を無料開放します。

【吉田総合体育館】

時・内 10月24日(出)、11月7日(出)
12:30～14:30…スボレック／
14:30～16:30…バドミントン／
12:30～16:30…フリースペース
問 吉田総合体育館☎ 92・5100

【分水総合体育館】

時・内 10月14日(休) 19:00～21:00…バスケットボール／17日(出)
12:30～16:30…スボレック、バ
ドミントン、バスケットボールなど
／28日(休) 19:00～21:00…スボ
レック、バドミントン／11月3日(休)
12:30～16:30…スボレック、バ
ドミントン、バスケットボールなど
問 分水総合体育館☎ 97・1411

クラブフェス

～みんなで楽しくエアロビ祭！～

時・所 10月17日(出)…分水総合体
育館／11月7日(出)…燕体育セン
ター いずれも 10:00～11:00
(受付 9:30～)

対 小学生以上（未就学児は応相談）

¥ 燕市総合型スポーツクラブ会員：
350円（チケット可）／非会員：
500円

持 動きやすい服装、内履き、飲み物

申 申込フォームか電話、窓口にて
（当日の飛び入り参加も可）

問 燕体育センター☎ 64・3091／
吉田総合体育館☎ 92・5100／分
水総合体育館☎ 97・1411



申込みはこちら▶



スポーツ

スポーツランド燕 スポーツ教室

①フィットネス教室

時 10月13日(火)、19日(月)、26日(月)
11:15～12:00

所 スポーツランド燕

定 各回 20人

内 ズンパ

¥ 各回 700円

持 内履き、飲み物、タオル

②スケートボード教室

時 10月10日(出)、18日(月) いず
れも 10:00～11:00、11:30～
12:30

定 各回 10人

¥ 各回 500円

他 道具は無料で貸し出します

①・②共通

問 スポーツランド燕☎ 66・1800

つばめ

スポーツキッズフェスタ

時 10月12日(祝) 10:00～12:00、
13:00～15:00

所 吉田総合体育館

対 未就学児～中学生

内 さまざまな種類のスポーツを体
験できます。スタンプラリー企画や
キッチンカーもあります。

持 運動のできる服装、内履き、タ
オル、飲み物

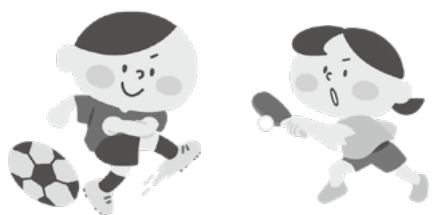
申 来場前までに申込フォームにて
（当日申込可）

問 社会教育課 スポーツ推進室☎
77・8368／吉田総合体育館☎ 92・
5100



詳しくはこちら▶

申込みはこちら▶



～鍛えるから整えるへ～ 健康づくり講演会 5P

時 11月15日(日) 9:30～11:45

所 吉田産業会館

対 市内在住・在勤の人

内 さすったり、姿勢を整えること
で、全身の動きと気持ちを軽やかに
するセルフケアについて伝えます。

持 動きやすい服装、運動靴、飲み物

■講師 水科江利子さん（心と体の
ウェルネストレーナー・ie スタジオ
代表）

申 11月10日(火)までに申込フォー
ムか電話にて

問 保健センター☎ 93・5461



申込みはこちら▶



燕市国民健康保険 人間ドックの予約はお早めに

今年度の「燕市国民健康保険人
間ドック」を申し込みした人で、
まだ検診機関に日時の予約をして
いない人は、早めに予約ください。
市から受診票が届く前でも予約が
できます。申し込みをしていない
人も、健康の保持増進のため、人
間ドックの受診をご検討ください。

他 国民健康保険の資格を喪失した
人や今年度に市の健康診査（医療
機関での個別健診を含む）を受診
した人は、人間ドックの助成対象
外です。

申 申込フォームか窓口にて

問 保険年金課 国保係☎ 77・8132



申込みはこちら▶

時とき 所ところ 対対象 定定員 内内容 ¥料金 持持ち物 他その他 申申込 問問合せ

※料金、申込の記載がないものは「無料」「申込不要」

歯医者さんはどう変わった？ 「口腔機能低下症」とは

時 11月12日(休) 13:30～15:30

所 吉田産業会館

定 50人（先着順）

内 お口を通じて健康を支える歯科
医が最新情報をお届けします。

¥ 500円

■講師 高井晃さん（燕歯科医師会
会長・高井歯科医院院長）

他 参加者に口腔機能低下の予防
グッズをプレゼントします。

申 電子メールか電話、ファクスにて
問 新潟気軽に省エネくらぶ☎ 025・
381・5831／fax 025・381・5831
／✉kigarunisyounene@gmail.com

個別食事相談会

時 11月13日(金) 9:30～10:30
／10:30～11:30

所 中央公民館

対 市内在住で食事改善に関心のある人

定 各回 2人

持 最近の血液検査結果か健診結果、
「栄養つばめ便」（お持ちの人のみ）

申 11月11日(火)までに申込フォー
ムか電話にて

問 保健センター☎ 93・
5461



申込みはこちら▶

10年に1度の歯周病検診は 受けましたか？

20・30・40・50・60・70歳で、
歯周病検診をまだ受診していない
人は、6月に届いた受診票で受診
できます。受診票を紛失した人は、
下記フォームから再発行の申請を
してください。

¥ 500円（70歳無料）

問 健康づくり課 健康推進係☎ 77・
8182

受診票再発行の
申請はこちら▶



県央地域で血液内科診療が 始まりました

県央基幹病院で血液内科診療が始
まりました。新潟や長岡など遠くへ
行って診療を受けていた人も、県央
基幹病院での診断や治療が可能で
す。

問 健康づくり課 健康推進係☎ 77・
8182



詳細はこちら▶

幸せな未来のためのケア&ヨガ

時 10月31日(出) 10:00～11:30

所 燕勤労者総合福祉センター

対 市内在住・在勤の20～30代の人

定 20人（先着順）

内 将来妊娠を希望する人も、まだ
考えていない人も、幸せな未来の
ために健康管理について学びます。

持 ヨガマットかバスタオル、動き
やすい服装、飲み物

■講師 吉森容子さん（済生会新
潟県央基幹病院助産師・母性看護
専門看護師）／藤井明子さん（ヨガ
のへや citta 主宰）

申 10月16日(金)までに申込フォー
ムにて

問 子育て応援課 母子保健チーム☎
92・6815



申込みはこちら▶

腸活セミナー

時 11月11日(火) 14:00～15:30

所 燕勤労者総合福祉センター

対 市内在住・在勤の人

定 20人（先着順）

内 腸内環境が与える肌への影響と
免疫ケアについて

■講師 新潟中央ヤクルト販売㈱

申 11月4日(火)までに電話にて
問 燕勤労者総合福祉センター☎
64・2483

骨粗しょう症講座

時 10月21日(火) 10:00～11:00

所 吉田産業会館

定 50人（先着順）

他 参加者にはプレゼントもありま
す。

申 電話か窓口にて

問 吉田産業会館☎ 92・2500

やさしいリンパケア教室

優しいケアで、デトックスしなが
ら軽やかな身体に導きましょう。

時 10月22日(火) 10:00～11:00

所 吉田産業会館

定 20人（先着順）

¥ 500円

■講師 秋澤絵理さん（シエン代表）

申 電話か窓口にて

問 吉田産業会館☎ 92・2500

高齢者健康づくりの集い

時 10月26日(月) 9:30～（受付9:
00～）

所 燕体育センター

対 市内在住の50歳以上の人

内 頭と身体の若返り体操

持 運動できる服装、内履き、飲み物、
タオル

申 10月19日(月)までに電話か窓口
にて

問 社会教育課 スポーツ推進室☎
77・8368

クイズで確認！ 感染対策 ～元気に冬を乗り切ろう～

冬を元気に過ごすために気を付け
たい感染対策について、クイズで楽
しく学びます。

時 10月30日(金) 14:30～15:45

所 済生会三条病院

問 済生会三条病院 企画経理課☎
0256・33・1551