

花と緑だけじゃない!自然をもっと楽しもう!

平成29年 7月～9月開催

# 花と緑の教室 講座案内

No.	大 圏 域	種 別	講座名	講座内容	講師名	定員	実施日時	参加費	会場及び申込先
40		単 発	育てて、味わうコーヒー	コーヒーの育て方や、味わい方を一度に学びましょう!楽しく、美味しい講座です!	カフェオールド 小林みどり	15名	7/9(日) 10:00～11:30	1,500円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) TEL 0250-24-6465 教室開講日の1ヶ月前から受付可能です。
41	下 越	単 発	星空観察会	夏の星座や月、土星を観察します。条件があれば、アルビレオ(アルビレックス新潟の名前の由来になった星)も見られるかも!	新潟天文研究会	20名	8/4(金) 19:30～20:30	無料	新潟県スポーツ公園 (新潟市中央区清五郎33-1) <申込先>鳥屋野潟 スポーツ公園事務所 TEL 025-286-1080
42		単 発	ワンランク上の バーベキュー講座	身近な大人の遊びバーベキュー。今迄知らなかったワンランク上の知識や技術を美味しく楽しく学び、ちょっとしたコツやヒントを掴んで上手に遊ぶ大人プラスになりますよ!	新潟バーベキュー協会会長 日本バーベキュー協会 上級インストラクター 須田和行	30名	9/10(日) 11:00～14:00	4,670円	新潟県スポーツ公園 (新潟市中央区清五郎33-1) <申込先>新潟日報カルチャ ースクールメディアシップ教室 TEL 025-385-7340
43		単 発	ザリガニ釣り大会	公園の池に息づく外来生物について学ぶ機会です。「ザリガニ釣り体験を通じて、身近な池にどれだけ外来生物が潜んでいるか、楽しく学びましょう!	(公財)新潟県都市緑花センター 大潟水と森公園事務所職員 大潟水と森公園公園サポーター	20名	7/9(日)、8/13(日)、 9/17(日) 10:00～11:30	200円	
44		単 発	絵本のじかん	公園で過ごす時間を素敵な絵本と共に過ごしませんか?絵本だけでなく、いろいろなアトラクション満載です!楽しい時間になること間違いなしです!	(公財)新潟県都市緑花センター 大潟水と森公園事務所職員 大潟水と森公園公園サポーター	20名	7/15(土)、8/19(土)、 9/16(土) 14:00～14:30	無料	県立大潟水と森公園 (上越市大潟区海町1381) <申込先> 大潟水と森公園事務所 TEL025-534-6190
45	上 越	単 発	昆虫観察会	園内に生きているいろいろな昆虫たちをたくさん観察できます!見たことがあるのに名前を知らない昆虫も、この機会に覚えよう!	(公財)新潟県都市緑花センター 花と緑のアドバイザー 梅林 正 (一般財団法人 上越環境科学センター)	20名	7/30(日) 9:30～12:00	100円	
46		単 発	星空観察会	意外としられていませんが、公園は星空観察のベストスポットです!素敵な夜のお話と共に、星空をゆっくり眺めましょう!	上越清里星のふるさと館 秋山 誠	8/12 30名 …… 8/19 20名	8/12(土)、8/19(土) 19:00～20:30	無料	
47		単 発	ワンランク上の バーベキュー講座	身近な大人の遊びバーベキュー。今迄知らなかったワンランク上の知識や技術を美味しく楽しく学び、ちょっとしたコツやヒントを掴んで上手に遊ぶ大人プラスになりますよ!	新潟バーベキュー協会会長 日本バーベキュー協会 上級インストラクター 須田和行	30名	9/2(土) 11:00～14:00	4,670円	県立大潟水と森公園 (上越市大潟区海町1381) <申込先>新潟日報 カルチャースクール上越教室 TEL 025-523-3222



No.7 植物標本をつくってみよう

今季の  
おすすめ!!



No.45 昆虫観察会



No.17 親子で楽しむ!  
ネイチャーゲーム



No.33 季節の彩りもりだくさん  
寄せ植えづくり

## 花と緑の教室 受講のご案内

申込みに際しては、下記事項に同意していただく必要がございます。ご一読ください。  
お申込みいただいた時点で、同意したものとさせていただきます。

こちらの  
webページも  
ご覧ください

- お申込みについて
  - 各講座の「会場及び申込先」にある電話番号へお申込みください。
  - お申込みの際は、「希望の講座名」、「受講者の氏名」及び、各申込先から伺わせていただく事項について、お知らせください。
  - お申込み受付は先着順とさせていただきます。原則として、定員に達した場合、及び材料調達などの都合により、締切とさせていただきます場合がございます。
  - キャンセル待ちなどについては、講座ごとのお申込先にご確認ください。
- 参加費の支払について
  - 参加費については、講座当日、会場にて徴収させていただきます。ただし、日報カルチャースクールに関しましては、申込先に参加費の支払方法について、ご確認ください。
- 講座の中止について
  - 講師都合、自然災害、その他の事情によりやむを得ず講座が実施できない場合は、講座を中止とさせていただきますことあります。
  - ※講座によっては、天候などによる中止の判断を早急にする場合がございます。中止となった際は、会場等からご連絡をさせていただきます。
  - ※なお、中止となった場合、事前にお支払いいただきました参加費の取り扱いについては、お手数なのですが、申込先にご確認ください。
- 講座のキャンセルについて
  - 受講をキャンセルされる場合は、速やかに申込先へご連絡ください。
  - ※お申込先と会場が違う場合がありますので、必ず、「申込先」へご連絡ください。
  - ※受講生のご都合により、キャンセルをされる場合、事前に納付された参加費がご返金できない場合がございますので、「申込先」へご確認ください。
- 個人情報の取り扱いについて
  - ご提供いただきました個人情報については花と緑の教室のご案内以外には使用いたしません。
  - 事前にご本人の承諾を得た場合及び法令の定めのある場合を除いて、個人情報を第三者に開示・提供することはありません。
  - ご提供いただいた個人情報は、都市緑花センター個人情報保護規程などにに基づき、適切に管理し、個人情報の紛失、改ざん及び漏えい等の防止を徹底し、参加者の個人情報を安全に、かつ安心感をもっていただけるよう保護してまいります。

## 花と緑の教室について

私たちの生活に彩りと安らぎを与えてくれる花や緑を、「皆様自身の手で、もっといきいきと、美しいものに、楽しみながら育めるようなお手伝いをしたい!」そんな思いから、私たち、緑花センターは、この花と緑の教室を開催しております!

この教室は、専門家による講義や、実技講習、観察会など、様々な形で、初心者の方でも、花や緑を楽しみながら学ぶことができます!

この教室を通して、新潟県民の皆さまへ、花と緑の魅力が行き渡り、花と緑のちからで、さらに新潟県がいきいきと美しいまちへと育てられていくことを願います。



# 7・8・9月開催講座スケジュール

## 花と緑をいっぱい学んで、楽しもう!!

No.	大園域	種別	講座名	講座内容	講師名	定員	実施日時	参加費	会場及び申込先
1	下越	単発	～夏を涼やかに彩る～ ハンギングバスケット作り	夏をさわやかに彩るハンギングバスケットを作りましょう!庭先や、玄関などが素敵な花の香りと色につつまれます!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 中野 繁子 (グリーンランドエデン主宰)	15名	7/6(木) 10:30～12:00	4,860円	新潟日報カルチャー スクール長岡教室 (長岡市千歳1-3-43) TEL 0258-34-9606
2	下越	連続	今年からはじめる バラづくり	バラは、コツを学べば、どなたでもきれいに咲かせることができます!実際に現地で育てながら、一緒にきれいなバラを咲かせるコツを身に付けましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 石川 直樹 (新潟ばら会 会長)	15名	7/13(木)、 8/22(火)、9/14(木) 9:30～11:00	4,104円 ×3回 ※4月、5月、6月の テキスト料等含む	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
3	下越	連続	庭木の育て方実践講座	家庭の庭にある様々な樹木の、剪定や施肥、移植などに関する季節ごとに実施したいお手入れの技を学びましょう。	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 小林 信行 (樹木造園) 田中 良明 (樹木医)	15名	7/20(木)、9/21(木) 10:30～12:00	4,644円 ×2回 ※4月、5月、6月の テキスト料等含む	新潟ばら会 新渡日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
4	下越	連続	はじめよう!鉢で育てる My果樹園!	皆さまの家庭に、自分だけの彩りあふれる果樹園を、鉢を使って作りましょう。花卉と果樹を鉢やプランターで上手に育てるコツを実物を使ってお伝えします!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 中野 繁子 (グリーンランドエデン主宰)	15名	7/27(木)、9/28(木) 10:30～12:00	6,804円 ×2回 ※4月、5月、6月の テキスト料等含む	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
5	下越	単発	園芸女子のための素敵な 多肉アレンジメント	今、はやりの多肉植物をかわいく素敵に飾りながら、一緒に暮らすいろいろな方法を伝授します!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー しばい ひろこ (風花*kazabana)	15名	8/22(火) 10:30～12:00	4,428円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186)
6	下越	単発	食虫植物を育てよう	虫を食べちゃう奇妙で不思議な植物、「食虫植物」を家庭でもそだててみませんか?	小坂 幸生 (新潟食虫植物愛好会)	各16名	7/30(日) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 ※①と②は同じ内容です。	800円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) TEL 0250-24-6465 教室開催日の1ヶ月前から 受付可能です。 No.6、7の申込み方法が 通常と異なります。 詳しくは、お問い合わせください。
7	下越	単発	植物標本をつくってみよう	“植物の標本”のつくり方を勉強してみませんか。わかりやすく親子で楽しめる内容でお伝えします!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 新潟県立植物園職員	各16名	8/6(日) ①8:30～11:30 ②13:30～15:00 ※①は小学校高学年以上向け ※②は小学校中学期程度向け	300円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) TEL 0250-24-6465 教室開催日の1ヶ月前から 受付可能です。 No.6、7の申込み方法が 通常と異なります。 詳しくは、お問い合わせください。
8	下越	単発	植物園花散歩	花の園「新潟県立植物園」の花の魅力をゆっくりとお散歩しながら、お伝えします!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 新潟県立植物園 久原泰雅	15名	9/13(水) 13:30～15:00	300円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186)
9	下越	連続	今年からチャレンジ! きれいなバラを さかせるコツ	バラは、コツを学べば、どなたでもきれいに咲かせることができます!実際に現地で育てながら、一緒にきれいなバラを咲かせるコツを身に付けましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 佐藤 七郎 (新潟ばら会副会長)	15名	7/21(金)、 8/25(金)、9/15(金) 10:30～12:00	4,104円 ×3回 ※4月、5月、6月の テキスト料等含む	新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 (新潟市西区赤塚4627-1) TEL 025-239-1450
10	下越	単発	里山散歩 ～丘陵と長岡野菜～	季節の山野草を観察しながら、長岡イチオシの美味しい夏野菜を楽しみましょう!今回は越後丘陵公園の里山を散策します!9:00メドウサンピア集合・出発、10:20頃現地着、10:30～11:30里山散歩、11:30～12:15昼食、12:30～13:00、長岡野菜販売所、13:00現地発、メドウサンピア14:20頃着	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 安達 松郎 (新潟ばら会)	20名	9/9(土) 9:00～14:30	4,860円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先>新潟日報カルチャー スクールメディアシップ教室 TEL 025-239-1450
11	下越	単発	ENGEI散歩 ～落語と花で楽しく涼しい夜～	夏の夜のひと時を夜に咲く花、そして楽しい落語を聞いて過ごしましょう! 16:00メドウサンピア集合・出発17:30現地着、17:30から温室見学(30分程度)、18:30落語20:30終了 21:30メドウサンピア着	落語演者: 林家木久扇 温室案内: (公財)新潟県都市緑化センター 新潟県立植物園 丸山 真也	20名	8/12(土) 16:00～21:30	4,220円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先>新潟日報カルチャー スクールメディアシップ教室 TEL 025-239-1450
12	下越	単発	身近に咲いているあの草・ この木を見に行こう	身近でよく見るあの花、この木を歩きながら観察しましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 田中 秀明 (新潟県立植物園園芸相談員)	—	7/14(金) 13:30～15:30	※詳しくは右記 へお問い合わせ ください	葛塚コミュニティ センター (新潟市北区東栄町1-1-18) <申込先> とよさか中高年教養大学 TEL 025-387-7320
13	下越	単発	夏が大切! バラのお手入れ	バラの手入れは夏が肝心です!夏にいったい何をやるのか、この講座に参加すればわかります!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 佐藤 七郎 (新潟ばら会副会長)	—	8/4(金) 13:30～15:30	※詳しくは右記 へお問い合わせ ください	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
14	下越	単発	山野草の育て方と 寄せ植えづくり	季節を彩る山野草を素敵に寄せ植えにしましょう。それらの育て方もしっかりとお伝えします!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 片岡 充 (片岡実香園)	—	9/8(金) 13:30～15:30	※詳しくは右記 へお問い合わせ ください	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先>新潟日報カルチャー スクールメディアシップ教室 TEL 025-239-1450
15	下越	連続	お庭づくりのいろは教えます! マイガーデンスタイル講座	お庭の世話の様々な疑問に、実際のお花を使ってお答えします!一緒に楽しくガーデニングについて学びましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー しばい ひろこ (風花*kazabana)	10名	7/5(水)、9/6(水) 10:00～12:00	3,780円 ×2回	新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 (新潟市万代3-1-1) TEL 025-385-7340
16	下越	連続	育てて、みて、みせて楽しむ マイガーデン講座	お花の育て方に加えて、「どうしたら素敵に見えるか」なども考えながら、一歩進んだ「お花のある生活」を一緒に楽しみましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー しばい ひろこ (風花*kazabana)	10名	7/26(水)、9/27(水) 10:00～12:00	3,780円 ×2回	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先>新潟日報カルチャー スクールメディアシップ教室 TEL 025-385-7340
17	下越	単発	親子で楽しむ! ネイチャーゲーム	自然のなかで身体を動かしながら、植物や生きものへの興味や他者をおもいやるころをはぐくみます。	新潟市ネイチャーゲームの会	20名	7/23(日)、9/24(日) 14:00～15:30	無料	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先>鳥屋野湯 スポーツ公園事務所 TEL 025-286-1080
18	下越	連続	四季とともに育む! 季節の彩り寄せ植え教室	彩りあふれる草花を素敵に寄せ植えするいろいろなテクニックを学びましょう!また、少し彩りを失った寄せ植えも巧みに生まれ変わる手法も伝授します!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー、園芸福祉士 ごんだいら あやこ (みどりデザイン研究所)	10名	7/12(水)、9/13(水) 13:30～15:00	4,320円 ×2回	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先>新潟日報カルチャー スクールメディアシップ教室 TEL 025-385-7340
19	下越	連続	お庭を華やかな バラで彩ろう!	バラは、コツを学べば、どなたでもきれいに咲かせることができます!実際に現地で育てながら、一緒にきれいなバラを咲かせるコツを身に付けましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 込田 幸吉 (新潟ばら会事務局長)	15名	7/28(金)、 8/25(金)、9/22(金) 13:30～15:00	4,104円 ×3回 ※4月、5月、6月の テキスト料等含む	新潟日報 カルチャースクール 長岡教室 (長岡市千歳1-3-43) TEL 0258-34-9606
20	下越	単発	初めての 食虫植物あれこれ	いろいろな食虫植物を見たり触れたりしながら楽しみ方・育て方を学ぼう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 新潟県立植物園 丸山 真也	15名	8/16(水) 13:30～15:00	3,780円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186)
21	下越	単発	同級生をあっという間に 多肉アレンジメント	今、はやりの多肉植物をかわいく素敵に飾りながら、一緒に暮らすいろいろな方法を伝授します!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー、園芸福祉士 ごんだいら あやこ (みどりデザイン研究所)	10名	8/19(土) 14:30～16:00	4,104円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186)

No.	大園域	種別	講座名	講座内容	講師名	定員	実施日時	参加費	会場及び申込先
22	下越	単発	夏の草木で涼しく彩る こけ玉づくり	夏の花と木で、素敵なコケ玉を作りましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 新潟県立植物園 丸山 真也	15名	8/30(水) 14:30～16:00	3,780円	新潟日報カルチャー スクール長岡教室 (長岡市千歳1-3-43) TEL 0258-34-9606
23	下越	単発	元気な土づくり ～美味しい野菜・きれいな お花は土づくりから～	良い花、美味しい野菜を作るには、「よい土づくり」が欠かせません!皆さまのご家庭にある生ゴミなどをよりよく活用して、よい土を作る方法を実践を交えてお伝えします!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 伊藤 明世	15名	9/8(金) 13:30～15:00	3,780円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
24	下越	連続	「1」からはじめるバラの 育て方	バラは、コツを学べば、どなたでもきれいに咲かせることができます!一緒にきれいなバラを咲かせるコツを身に付けましょう!	新潟ばら会 小杉 洋児	15名	7/3(月)、8/7(月)、 9/4(月) 10:30～12:00	4,104円 ×3回 ※4月、5月、6月の テキスト料等含む	新潟日報 カルチャースクール 三条教室 (三条市須賀2-89) TEL 0256-33-0236
25	下越	単発	夏の草木で涼しく彩る こけ玉づくり	夏の花と木で、素敵なコケ玉を作りましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 中野 繁子 (グリーンランドエデン主宰)	15名	8/10(木) 10:30～12:00	3,780円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
26	下越	単発	元気な土づくり ～美味しい野菜・きれいな お花は土づくりから～	良い花、美味しい野菜を作るには、「よい土づくり」が欠かせません!皆さまのご家庭にある生ゴミなどをよりよく活用して、よい土を作る方法を実践を交えてお伝えします!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 伊藤 明世	15名	8/30(水) 10:00～11:30	3,780円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
27	下越	単発	淵来さんぽ	大湯水と森公園の魅力を語りながら、のんびりと公園を散策しましょう!公園職員がご案内する一味違った公園が楽しめます?!	(公財)新潟県都市緑化センター 大湯水と森公園事務所職員	10名	7/5(水)、8/2(水)、 9/6(水) 10:00～11:30	無料	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
28	下越	単発	盆栽教室	盆栽について、基本的なことから、お手入れのコツまで、何でも聞ける初級向けの盆栽教室です!	大湯盆栽石水愛好会	10名	7/16(日)、9/10(日) 13:30～15:00	500円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
29	下越	単発	ネイチャークラフト	園内にたくさん落ちている木の実や枝葉などの自然素材を使って、自然素材クラフトづくりを楽しみましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 大湯水と森公園事務所職員	20名	7/29(土) 10:00～11:30	100円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-534-6190
30	下越	単発	クイズラリー	公園内で見られる花や木、生き物などに関するクイズを答えて、素敵な景品をGETしよう!!	(公財)新潟県都市緑化センター 大湯水と森公園事務所職員	—	8/5(土) 10:00～ ※景品が無くなり次第終了	100円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
31	下越	単発	ネイチャーゲーム	草花など、たくさんの生き物に触れ合いながら、身体を動かし、自然に対する興味をはぐくむ体験学習です!	上越ネイチャーゲームの会 庭田安治	20名	8/5(土) 10:00～12:00	100円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
32	下越	連続	バラの庭づくり ～きれいに咲かせる技～	バラは、コツを学べば、どなたでもきれいに咲かせることができます!実際に現地で育てながら、一緒にきれいなバラを咲かせるコツを身に付けましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 安達 松郎 (新潟ばら会技術指導員)	15名	7/26(水)、 8/23(水)、9/27(水) 13:30～15:00	4,104円 ×3回 ※4月、5月、6月の テキスト料等含む	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先>新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-523-3222
33	下越	単発	季節の彩りもりだくさん 寄せ植えづくり	季節の彩りをすっきりと入れた素敵な寄せ植えアレンジメントをつくりましょう!飾った場所に素敵な初秋を!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 佐藤 祥恵 (アンソレイブ・ブラス代表)	10名	9/19(火) 13:30～15:00	3,780円	新潟日報カルチャー スクール上越教室 (上越市大町5-5-12) TEL 025-523-3222

## 花と緑に囲まれながら健康になろう!!

No.	大園域	種別	講座名	講座内容	講師名	定員	実施日時	参加費	会場及び申込先
34	下越	単発	健康エクササイズ	リズム体操、ウォーキング体操などを取り入れた楽しいエクササイズです!運動不足の解消や体質改善に、認知症予防にも効果的です。1回のみ参加も歓迎です!	スポーツインストラクター 前田 美佳	25名	7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、 8/16、8/23、8/30、9/6、 9/13、9/20、9/27の各水曜日 14:00～15:00	500円	新潟県スポーツ公園 (新潟市中央区清五郎33-1)
35	下越	単発	ノルディック・ウォーク	花と緑があふれる新潟県スポーツ公園の中を、「ノルディックポール」を使ってウォーキングをしましょう!ポールを使って歩くので、ひざや腰への負担が軽減されます。近年注目の有酸素運動です!	ノルディック・ウォーククラブにいがた	30名	7/8(土)、9/2(土) 10:00～11:30	無料 ※ポールレンタル料 300円	<申込先> 鳥屋野湯 スポーツ公園事務所 TEL 025-286-1080
36	下越	連続	太極拳教室	初心者向けの太極拳教室です。深い呼吸とゆっくりにした動きで、心身ともにリラックス!高血圧、冷え性、歪み改善などに効果があるとされています。	榎名時太極拳師範 糸賀 あけみ	15名	7/11、7/25、8/8、 8/22、9/12、9/26 の各火曜日 13:30～14:45	3,000円 /全6回分	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 新潟日報 カルチャースクール メディアシップ教室 TEL 025-385-7340
37	下越	単発	エコスタヨガ教室	心身の不調を解消して、心も体もクリアになって、さらに自分を磨きます。ヨガはそんな望みを叶えてくれるお手伝いをします。心と体が整うことで、日常生活を快適に過ごしてもらえたらと思います。気持ちいい体作りを目指します。	ヨガインストラクター 木村 智恵子	25名	7/14(金)、 8/4(金)、9/8(金) 14:00～15:00	700円	ハードオフエコスタジアム新潟 (新潟市中央区長岡570) <申込先>ハードオフ エコスタジアム新潟 TEL 025-287-8900
38	下越	単発	週末らくらく ウォーキング教室	水と森に囲まれた、大湯水と森公園を元気に歩きましょう!公園内にいづくたくさんの自然を感じて、Let's walk!	高齢者体力づくり支援士 室岡 美穂子	15名	7/8(土)、 8/12(土)、9/9(土) 10:00～11:30	200円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 大湯水と森公園事務所 TEL 025-534-6190
39	下越	単発	ノルディック ウォーキング教室	体に負担を少なく、たくさんの距離があるける「ノルディックウォーク」を体験してみませんか?初心者の方も気軽に参加ください!	高齢者体力づくり支援士 室岡 美穂子	10名	7/22(土)、9/23(土) 10:00～11:30	500円	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) <申込先> 大湯水と森公園事務所 TEL 025-534-6190

\*種別に関して1回の講座で修了するものを「単発」、複数回の講座で修了するものを「連続」と区分しております。※表記されている参加費には全て消費税・材料費が含まれております。