

4・5・6月開催講座スケジュール

花と緑だけじゃない!自然をもっと楽しもう!

平成29年4月～6月開催

花と緑の教室
講座案内

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
40	下越	単発	春の野鳥観察会	鳥屋野湯やスポーツ公園を飛び交う野鳥たちを観察しましょう。	(公財)新潟県都市緑花センター 花と緑のアドバイザー 高橋 正良	10名	4/23(日) 7:30~9:00	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> 鳥屋野湯スポーツ公園事務所 TEL025-286-1080
41		単発	星空観察会	月や木星、春の星座を観察してみましょう。	新潟天文研究会	20名	6/3(土) 19:00~20:30	無料	
42		単発	初夏の野鳥観察会	鳥屋野湯やスポーツ公園を飛び交う野鳥たちを観察しましょう。	(公財)新潟県都市緑花センター 花と緑のアドバイザー 高橋 正良	10名	6/7(水) 7:30~9:00	無料	
43	上越	単発	写真教室 (花とあなたとカメラと散歩)	数えきれない花々が溢れる新潟県立植物園をお散歩しながらカメラの腕を磨きましょう!	梅沢 春子	10名	5/21(日) 13:30~15:30	1,000円 *温泉入館料込	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津186) TEL 0250-24-6465 教室開館日の1ヶ月前から受付可です。
44		単発	さくらまつり茶会	大湯水と森公園で、桜をはじめとした季節の花々を見ながら、お茶をたしなみに来ませんか?どなたでも、気軽に参加できる素敵な茶会です!	上越茶道会	100名	4/16(日) 10:00~15:00	500円	
45		単発	星空観察会	意外と知られていませんが、公園は星空観察のベストスポットです!素敵な夜空のお話と共に、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	20名	5/5(金・祝) 19:00~20:30	無料	
46		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 大湯水と森公園事務所職員 大湯水と森公園公園サポーター	20名	5/7(日)、6/11(日) 10:00~11:30	200円	
47		単発	みずもりランチ	身近な草花で、美味しく楽しくランチづくりをしましょう!	(公財)新潟県都市緑花センター 大湯水と森公園事務所職員 大湯水と森公園公園サポーター	15名	5/14(日) 10:00~13:00	1,000円	
48		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 大湯水と森公園事務所職員 大湯水と森公園公園サポーター	20名	5/20(土)、6/17(土) 14:00~14:30	無料	
49		単発	ちまきづくり ~山の恵みを楽しもう!~	笹を使った郷土料理「ちまき」を作りましょう!また、山菜料理も一緒に準備します!山の恵みを存分に楽しめる講座です!	よろず会	15名	4/15(土) 10:00~12:30	4,320円	

No.9

Otonaの「農」「林」見聞さんぽ①
~花の生産者訪問~今季の
おススメ!!

No.2



植物園花散歩

No.44



さくらまつり茶会

No.11



ハーブの育て方教室(春)

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。

(1)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。
- ▶ お申込み受け付け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、講座ごとにお申込先にご確認ください。

(2)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。

(3)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い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。

(4)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。

(5)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。

こちらの
webページも
ご覧ください

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、楽しみながら育て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。

4・5・6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	単発	単発	ツバキの管理	ツバキの育て方や様々な品種についてなど、ツバキのあれこれが学べます!	新潟県花つばき協会 石井 たき	20名	4/9(日) 10:00~12:00	300円	
2	単発	単発	植物園花散歩	花の園「新潟県立植物園」の花の魅力やゆくりとお散歩しながら、植物園の職員がお伝えします!! (各回の内容・時間等は右記)	①サクラと春の花 ②雑草 ③シャクナゲ・ツツジと春の花 ④ボタンと春の花 ⑤ハーブ・宿根草	各15名	①4/9日 13:30~15:00 ②4/12日 13:30~15:00 ③5/4日 13:30~14:15 ④5/5日 10:00~10:45 ⑤6/14日 13:30~15:00	300円/回 ※③、④は無料	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津1-86) TEL0250-24-6465 ※観覧料の1ヶ月から発行可能です。
3	単発	単発	シャクナゲ園ツアー	県立植物園副園長の解説を聞きながら温室内のシャクナゲ・ツツジ展と園地のシャクナゲ園を見学します。	(公財)新潟県都市緑化センター 新潟県立植物園 副園長 倉重 祐二	50名	5/6(土) 10:00~11:00	500円 ※温室入場料、シャクナゲ付	
4	単発	単発	マツの剪定	松の手入れは、大切だと知りながら、何をしたらよいか分からないという方にわかりやすく、実際に松を使いながら、松のあれこれをお伝えします!	(公財)新潟県都市緑化センター 田中 良明(樹木医)	10名	6/21(水) 10:00~11:30 6/25(日) 10:00~11:30	300円/回	
5	連続	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	4/13, 5/11, 6/8, 7/13, 8/22, 9/14(毎月第2木曜日、 8月は第4火曜日) 10:30~12:00	3,024円 ×6回	
6	単発	単発	家庭を彩る素敵な花飾り ~寄せ植え~	季節を彩るたくさんの花々でご家庭をきれいに飾りましょう!	(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	4/13(木) 10:30~12:00	5,184円	
7	連続	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(南秋葉造園) 田中 良明(樹木医)	15名	4/20, 5/18, 6/15, 7/20, 9/21 (毎月第3木曜日) 10:30~12:00	3,024円 ×5回	新潟県立植物園 (新潟市秋葉区金津1-86) <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 TEL025-385-7340
8	連続	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	4/27, 5/25, 6/22, 7/27, 9/28(第4木曜日) 10:30~12:00	3888円 ×5回	
9	単発	単発	Otonaの 「農」「林」見聞さんぽ①	新潟が誇る特産品が作られている現場には私たちが知らない魅力があふれています!そんな現場を訪ね、より深い新潟の魅力を知り、「おとな+」な一歩を踏み出しましょう!今回は花の生産現場です!	高正園 高橋 正弘	25名	5/9(火) 13:00~16:30	5,940円	
10	単発	単発	Otonaの 「農」「林」見聞さんぽ②	新潟が誇る特産品が作られている現場には私たちが知らない魅力があふれています!そんな現場を訪ね、より深い新潟の魅力を知り、「おとな+」な一歩を踏み出しましょう!今回は杉の生産現場です!	(株)マルユー 森山 義一	25名	6/6(火) 13:00~16:30	5,940円	
11	単発	単発	ハーブの育て方教室(春)	スポーツ公園のハーブ花壇で、育て方のコツや管理方法を実践を交えて学びましょう。	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 榎舎 道子(プリング・プロング)	10名	4/18(火) 10:00~11:30	無料	
12	下越	単発	サクラ観賞会	ソメイヨシノだけでなく、園内にある多種類のサクラを案内します。	(公財)新潟県都市緑化センター 鳥屋野潟スポーツ公園事務所職員	10名	4/13(木)、4/14(金) 10:30~11:15	無料	
13	単発	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楽しくくみます。	新潟市ネイチャーゲームの会	20名	4/29, 5/21, 6/11 14:00~15:30 ※4月・6月はイベント内 開催のため要問合せ	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 TEL025-286-1080
14	単発	単発	ハーブを楽しもう!自然素材 の病害虫防除液作り	植物や香辛料を材料にした安心・安全な病害虫予防液を作ります。小さなお子さんやペットがいるお庭にも安心して使えます。	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 榎舎 道子(プリング・プロング)	16名	5/28(日) 10:00~11:30	800円	
15	単発	単発	アロマクラフト教室 虫よけスプレー作り	エッセンシャルオイルを使ったアロマの虫よけスプレーを作ります。好きな香りをブレンドしてオリジナルの携帯スプレーがかんたんにできます。お子さんも安心してつけられます。	アロマアドバイザー 諸橋 愛	20名	6/10(土) 14:00~15:00	1,000円	
16	単発	単発	ハーブの育て方教室(初夏)	スポーツ公園のハーブ花壇で、育て方のコツや管理方法を実践を交えて学びましょう	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 榎舎 道子(プリング・プロング)	10名	6/20(火) 10:00~11:30	無料	
17	連続	連続	ハーブが溢れる楽しい生活 ~ハーブでつくって楽しもう!~	ハーブを使って、美味しく味わい、クラフト作りをします。ハーブの香りに包まれて心と体に「おとな」な一歩を踏み出しましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 難波 真寿美(花穂Herb&Spice School)	15名	4/19, 5/17, 6/21, 7/19, 9/20 (毎月第3水曜日) 10:00~12:00	3,780円 ×5回	
18	連続	連続	今年からチャレンジ! きれいなバラを咲かせるコツ	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	4/21, 5/19, 6/16, 7/21, 8/25, 9/15 (第3金曜日、8月は第4金曜日) 10:30~12:00	3,024円 ×6回	
19	連続	連続	草木染め講座	身近なところに咲いている草木を使って、布や和紙など、様々なものを染める技を学びましょう。	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 星名 康弘(植物染め 浜五)	7名	4/25, 5/23, 6/27, 7/25, 8/22, 9/26 (第4火曜日) 13:30~16:00	4,860円 ×6回	新潟日報 カルチャースクール メイフサンピア教室 (新潟市西区赤塚462-1) TEL025-239-1450
20	連続	連続	世界でひとつの記念品に!! オリジナル箸&箸袋を作ろう!	身近な草木で染めた布で箸袋を、新潟の誇る特産物、越後杉で箸をつくらう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 星名 康弘(植物染め 浜五) 高橋 かよ子(もりのかけはしづくり)	15名	4/28, 5/29, 6/30 ※4/28は午前9時、 午後5時以降	※詳しくは右 記へお問い合わせ ください	
21	単発	単発	春の里山散歩 ~越後の森を楽しもう!~	初夏の山野草を観察しながら、優しい森林浴を楽しみましょう!里山散歩、山菜採りや木工体験など、森を楽しむ活動をたくさん用意しております!	(株)マルユー 森山 義一	20名	5/20(土) 9:30~15:00	4,104円	
22	単発	単発	暮らしを彩る植物の育て方 と寄せ植え実習(春)	暮らしを華やかに彩る植物の育て方や、楽しみ方を実習を交えて、楽しく学びましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 園芸福祉士 ごんだいら あやこ(みどりデザイン研究所)	—	4/14(金) 13:30~15:30	有料 ※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> とよさか中青年 教養大学 TEL025-387-7320
23	単発	単発	土づくりと野菜の育て方	花や野菜にとって、最も大切なもののひとつが「土」です。家庭でできる簡単な土づくりを学びましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 伊藤 明世	—	5/12(金) 13:30~15:30	有料 ※詳しくは右 記へお問い合わせ ください	
24	単発	単発	庭木のお手入れ	庭木のお手入れについて、何か悩みはありませんか?初夏のお手入れでポイントとなることをわかりやすくお伝えします!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 田中 秀明	—	6/9(金) 13:30~15:30	有料 ※詳しくは右 記へお問い合わせ ください	

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
25	下越	連続	お庭づくりのいろはは教えます! 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	4/5, 5/31, 6/7, 7/5, 9/6 (毎月第1水曜日、5月は第5水曜日) 10:00~12:00	3,780円 ×5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) TEL025-385-7340
26	下越	連続	育てて、みて、みせて楽しむ! もっとマイガーデン スタイル講座《中級編》	お花の育て方に加えて、「どうしたら素敵にみえるか」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	4/26, 5/24, 6/28, 7/26, 9/27(第4水曜日) 10:00~12:00	3,780円 ×5回	
27	下越	連続	四季と共に育む! 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	4/12, 5/31, 7/12, 9/13 (毎月第2水曜日、5月は第5水曜日) 13:30~15:00	4,320円 ×4回	
28	単発	単発	美味しくきれいな土づくり ~良い花・野菜は土づくりから!~	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!皆さまのご家庭の残物が肥料へとはやがわりしますよ!	(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	4/21(金) 10:30~12:00	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) TEL0258-34-9606
29	連続	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!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	4/21, 5/26, 6/23, 7/28, 8/25, 9/22 (第4金曜日、4月は第3金曜日) 13:30~15:00	3,024円 ×6回	
30	中越	単発	ワイヤーアート講座 ~ウインドチャームを作ろう~	ワイヤーを使って素敵にお部屋を飾るチャームを作りましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 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	6/14(火) 13:30~15:00	4,320円	
31	連続	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	4/3, 5/1, 6/5, 7/3, 8/7, 9/4(毎月第1水曜日) 10:30~12:00	3,024円 ×6回	新潟日報 カルチャー スクール三条教室 (三条市須賀2-89) TEL0256-33-0236
32	連続	連続	鉢ではじめる 家庭果樹園づくり!	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	4/10, 5/8, 6/12, 7/10, 9/11 (毎月第2水曜日) 10:30~12:00	3,672円 ×5回	
33	単発	単発	ちょっと豪華に 春を彩る花の寄せ植え	植物のしくみや組み合わせのコツを学び、お好みの花苗と器でコーディネート!初心者の方もお気軽に参加出来ます!母の日ギフトにも♡ご褒美にも♡	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 山田 とい子(バスケット・花)	15名	4/22(土) 10:30~12:00	5,184円	
34	単発	単発	湯来(かたらい)さんぽ	大湯水と森公園の魅力や語りながら、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	4/5, 5/3, 6/7 (毎月第1水曜日) 10:30~11:30	無料	県立大湯水と森公園 (上越市大湯区湯町1381) <申込先> 大湯水と森 公園事務所 TEL025-534-6190
35	単発	単発	春の植物観察会	公園を彩る春の主役である様々な山野草と一緒に探しに出かけましょう!	(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	10名	4/23(日) 10:00~11:30	100円	
36	単発	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	15名	5/21(日) 10:00~12:00	500円	
37	下越	連続	木と花を育てよう! ~基礎知識実践講座~	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 田中 秀明・田中 良明	15名	4/14, 5/12, 6/9, 7/14, 9/8(毎月第2金曜日) 13:30~15:00	3,024円 ×5回	県立大湯水と森公園 (上越市大湯区湯町1381) <申込先> 新潟日報カルチャー スクール上越教室 TEL025-523-3222
38	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!	新潟ばら会 安達 松郎	15名	4/26, 5/24, 6/28, 7/26, 8/23, 9/27(第2水曜日) 13:30~15:00	3,024円 ×6回	
39	単発	単発	ミニ盆栽づくり ~小さな「和」をあなたの生活に!~	家庭を彩る素敵なミニチュア盆栽をつくりましょう!	(公財)新潟県都市緑化センター 花と緑のアドバイザー 高橋 星児(ぼんさいや とき)	10名	6/13(火) 13:30~15:30	4,644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
50	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	4/8, 5/13, 6/10 (いずれも土曜日) 10:00~11:30	無料 ※ボール レンタル料 300円	新潟県スポーツ公園 (新潟市中央区清五郎33-1)
51	下越	連続	太極拳教室	初心者向けの太極拳教室です。深い呼吸とゆくりした動きで、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	4/11, 4/25, 5/9, 13/30~14:45	3,000円 (6回分)	<申込先> 鳥屋野潟スポーツ 公園事務所 TEL025-286-1080
52	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	4/12, 4/19, 4/26, 5/10, 5/17, 5/24, 5/31, 6/7, 6/14, 6/21, 6/28 14:00~15:00	500円/回	
53	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	4/14, 5/19, 6/16 (いずれも金曜日) 14:00~15:00	700円/回	ハードオフエコスタジアム新潟 (新潟市中央区長湯570) (申込先)ハードオフエコスタジアム新潟 TEL025-287-8900
54	下越	単発	週末らくらくウォーキング	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!公園内にいそ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 パーソナルインストラクター 室岡 美穂子	15名	4/8, 5/13, 6/10 (毎月第2土曜日) 10:00~11:30	200円	
55	下越	単発	キッズピクス	生後10か月程度の赤ちゃんから3歳くらいまでのお子様と一緒にダンスや、まねっこヨギを楽しみましょう!	高齢者体力づくり支援士 パーソナルインストラクター 室岡 美穂子	15名	4/12(水) 10:00~11:30	200円	県立大湯水と森公園 (上越市大湯区湯町1381) <申込先> 大湯水と森公園 事務所 TEL025-534-6190
56	下越	単発	タオル体操	身近にある「タオル」を使って、筋力トレーニングやリンパストレッチをしましょう!	高齢者体力づくり支援士 パーソナルインストラクター 室岡 美穂子	15名	4/26(水) 10:00~11:30	200円	
57	下越	単発	ノルディック・ウォーク教室	体に負荷を少なく、たくさんの距離がある「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 パーソナルインストラクター 室岡 美穂子	10名	5/27(土) 10:00~11:30	500円	

※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。