

みんなの掲示板

地域の情報をお届けします

※イベントの予定は変更になる場合があります。事前に主催者へお問い合わせください。

「こちヨガ®」の体験教室 ～フィットネス型デイサービスの施設見学会～

つくばウェルネスリサーチ・久野謙也教授(筑波大学大学院・医学博士)がそのデータを効果測定する運動プログラムを、爽やかなカフェ風の空間で心身ともにストレッチしませんか?

日時 ●8/2(火)・9(火)・16(火)・23(火)・30(火)
10:30～11:30(受付10:15～)
●8/5(金)・12(金)・19(金)・26(金)
14:00～15:00(受付13:45～)

会場 フィットネスデイaigo新潟県庁前店(中央区出来島2-8-25)
内容 「こちヨガ®」の体験とサービス案内
対象 介護予防サービス(機能訓練)に関心のある方
定員 各日とも先着5人(定員になり次第締切)
※送迎を希望される方は承ります。駐車場もあります。

お問い合わせ・お申し込み
フィットネスデイaigo新潟県庁前店 TEL.288-5450(稲垣)
ホームページ <http://www.aigo-care.com/>

新潟県立万代島美術館の展覧会

★企画展「藤城清治 光と影のシンフォニー」
会期 ～10月10日(月・祝) 10:00～18:00
休館 月曜日(8/15、9/19、10/10は開館)
内容 影絵作家・藤城清治氏(1924年～)は、87歳を迎えてなお精力的に創作活動に向かい、独自の世界を切り開き続けています。本展では、佐渡に取材した近作や、爆笑問題・太田光の小説を絵本化した『マボロシの鳥』の原画など約250点を展示。光と影が織りなす、その幻想的な影絵の魅力をご堪能ください。

料金 一般1,200円、大学・高校生1,000円
※中・小学生は無料です。※障害者手帳・療育手帳をお持ちの方は無料です。※金曜日の夜間開館は行いません。

★藤城清治 サイン会
日時 8/13(土)・14(日)・28(日)、9/19(月・祝)、10/8(土)・9(日) 13:30～
※サイン会当日、当館ミュージアムショップで本展図録、書籍、版画などをお買い求めの方に整理券をお配りいたします。

新潟県立万代島美術館
中央区万代島5-1 万代島ビル5F TEL.290-6655
ホームページ <http://www.lalanet.gr.jp/banbi/>

夏休み 子どもアロマ工作講座

エコでオシャレ、自由研究にもピッタリな「アロマキャンドル」と、グラスにペイントする「キャンドルホルダー」を作ります。

日時 8月10日(水)・19日(金)・23日(火)
10:00～12:00(8/10は13:00まで)

会場 8/10…黒埼北部公民館(西区ときめき西4-1-1)
8/19…中央区万代(詳しくはお問い合わせください)
8/23…駅南コミュニティセンター(中央区米山4-12-20)

料金 800円(8/10はお弁当付き1,000円)
※小学4年生以下は保護者同伴をお願いします。

お問い合わせ・お申し込み
香り舎Aura(かおりやアウラ) TEL.090-2173-2473(水野)
ブログ http://yaplog.jp/kaoriya_aura/

日本東洋医学会 漢方市民公開講座

日時 9月4日(日) 13:00～14:00(開場12:30)
会場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2-2-2)
演題 いきいき漢方 一漢方で健康に生きる―
講師 藤森勝也さん(県立柿崎病院 院長)
料金 無料
定員 先着250人(予約不要)
主催 日本東洋医学会 関東甲信越支部 新潟県部会

お問い合わせ
TEL.247-3811(ラサ内科皮膚科クリニック 諸橋弘子)

高次脳機能障害 リハビリテーション講習会

日時 8月28日(日) 開場13:00/開始13:30(終了16:00)
会場 チサンホテル&コンファレンスセンター新潟
内容 ●講演「重複障害を負った脳外科医 心のリハビリを
楽しみながら生きる」講師:佐藤正純さん
●ミニレクチャー ●トークディスカッション

料金 無料
主催 高次脳機能障害リハビリテーション講習会実行委員会
共催 脳外傷友の会「スワン」

お問い合わせ・お申し込み
脳外傷友の会「スワン」TEL.250-5845(平日9:00～17:00)
ホームページ <http://swan-niigata.web.officelive.com/>

夏休み “わくわく” 子どもクッキング ～季節の食べ物を使ってエコクッキング～

日時 8月23日(火) 10:00～13:00(受付9:45)
会場 南地域保健福祉センター3F
内容 ①お話し ②料理
料金 300円
持物 エプロン、三角巾
対象 小学1～6年生
定員 20人(応募多数の場合は抽選)
主催 新潟市食生活改善推進委員協議会 鳥屋野グループ
※会場への送迎は保護者同伴をお願いします。
※申し込みは往復はがきでお願いします。氏名・住所・学年・電話番号を明記の上、下記までお申し込みください。8月5日(金)必着です。

〒950-0972 中央区新和3-3-1
南地域保健福祉センター「夏休みわくわく子どもクッキング」係
お問い合わせ TEL.284-4473(鷲沢)

23年度主催事業「自然と環境」講座(入門編) テーマ「鳥屋野の自然と環境」～エコ目線で愛する鳥屋野を見つめ直せたら～

日時 8/18(木)・25(木)、9/1(木)・8(木)・15(木)
19:00～21:00(8/25のみ昼に開催)
会場 鳥屋野地区公民館 他
内容 ●8/18「鳥屋野の昆虫」
●8/25「現地研修 ～大河津分水と閑屋分水」
●9/1「水質検査の結果と鳥屋野の環境」
●9/8「鳥屋野周辺のカエルたち」
●9/15「亀田郷の中の鳥屋野」

対象 一般成人 先着30人(電話で申し込み)
料金 無料

お問い合わせ・お申し込み
鳥屋野地区公民館 中央区新和3-3-1 TEL.285-2371

平成23年度 新潟薬科大学 高大連携講座のご案内

★「医療・薬学」講座
日程 8/3(水)・4(木)・21(日)・28(日)、9/3(土)
内容 「理科」を基礎に、薬の誕生から製剤を、講義と実験を通じてじっくりと学べます。

対象 中学生・高校生
料金 無料

★「体の構造と機能を知ろう」講座
日程 8月20日(土)
内容 JST推進SPP採択課題・解剖実習を通じて、高校の「生物」をより詳しく学べます。

対象 中学生・高校生
料金 無料(ランチ付き)

お問い合わせ・お申し込み
新潟薬科大学 教育連携推進センター事務局
TEL.0120-2189-50 FAX.0250-25-5021
ホームページ <http://www.nupals.ac.jp/>

わが家の薬箱



テーマ

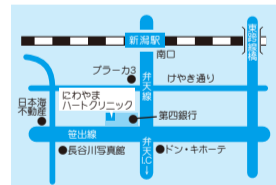
生活習慣病とお酒の付き合い方

かつては加齢により発症するといわれていた成人病は、今では食事の欧米化や運動不足、喫煙などの生活習慣が関与する生活習慣病として認識されています。高血圧・糖尿病・高脂血症と肥満による<メタボリックシンドローム>は、心疾患・脳血管疾患の予備軍として気を付けなければなりません。初期の段階では、食事・運動療法により改善されますが、この猛暑では容易にいきません。時には、がんばっているご褒美にビアガーデン、自宅で晩酌といきたいものです。もちろん、アルコールの過剰摂取は生活習慣病を悪化させます。しかし、適度に摂取するアルコールは心臓保護の特性を有しており、特に<メタボリックシンドローム>の方には、心疾患のリスクを有意に減少させる研究論文が発表されています。

また、厚生労働省による国民健康づくり運動『健康日本21』では、「節度ある適度な飲酒」として純アルコール換算で1日約20グラム前後(日本酒1合程度)の飲酒は、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)による死亡リスクを統計的に低下させる、とする要旨が記載されています。しかし、適度な飲酒も肝機能低下や基礎疾患によって病状を悪化させる場合があります。かかりつけの先生がいる方は相談してください。「節度ある適度な飲酒」で、この猛暑を乗り切ってみてはいかがでしょうか?

にわやまハートクリニック

診療科目 内科・循環器内科
診療時間 月・火・木・金 9:30～13:00、15:30～18:00
土 9:30～13:00
(水・日曜日、祝日、土曜日午後は休診)
住所 中央区米山1-24 新潟駅南センタービル1F
電話 278-8234
駐車場 提携駐車場有り
ホームページ <http://park18.wakwak.com/~nhc/>



NEW OPEN

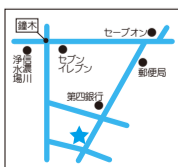
確かな技で美味を提供 人気店が移転オープン!

喰い処 鳥心

7月1日、喰い処 鳥心が曾野木団地内にリニューアルオープン。割烹で腕を磨いた店主が提供する、確かな目利きで選んだ魚介の刺身をはじめ、お土産にもオススメな鶏半身唐揚げ(800円)、移転を機に始めた鶏がらベースのラーメン(600円～)など、多彩な料理の数々です。リーズナブルな宴会プランも用意しているので、暑気払いにいかがですか?



ランチタイムのイチオシは、珍しい塩味の冷やし中華(780円)。ぜひお試しあれ!



江南区曾野木2-32-8
①284-8558
②11:30～14:00、17:00～22:00
(土曜日～23:00、日曜日～21:00)
③水曜日
④5台

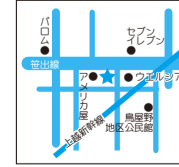
こだわりの肉&野菜で 夏バテも吹き飛ばそう!

しゃぶしゃぶ温野菜 新潟新和店

6月20日、笹出線沿いにしゃぶしゃぶ専門店がオープンしました。こだわりの肉や国産野菜をはじめ、前菜・デザートも食べ放題のコースはともにお得。オススメの牛豚 食べ放題コース(90分 3,098円)は、5種類の肉と約80種類の野菜、おつまみなどが楽しめます。ヘルシーで野菜もたっぷり食べられるしゃぶしゃぶは、夏にこそ食べたいメニューです。



レタスやパプリカ、トマトなど夏野菜のしゃぶしゃぶも美味! 人気の豆乳だしでどうぞ



中央区新和1-7-6
①283-7831
②17:00～24:00
(ラストオーダー23:20)
③無休
④110台(共用)
<http://www.onyasai.com/>