



令和7年度

# うちの学びカフェ

今年のテーマは「セルフケアで心とからだにやさしく」  
西区や内野の地域にゆかりのある講師から学び、集まった仲間と一緒に考えてみませんか？

この講座は、カフェのように、参加される皆さんが様々に楽しみながら、心と体の健康、生きがいについて学ぶ講座です。



回	日 時	内 容	講 師
1	9月18日(木) 10:00~12:00	東洋医学とセルフケア ツボ(経絡)やお灸などの効果について(導入編)	新潟看護医療専門学校 東洋医療学科 鈴木 由美さん
2	9月25日(木) 10:00~12:00	調理実習 身近な食材でできる薬膳料理を作ってみませんか	新潟市食生活改善推進委員 内野グループのみなさん
3	10月2日(木) 9:00~16:00 (内野駅集合・解散)	にしかん観光周遊ぐる〜んバスコースを模擬体験 パワースポットで有名な彌彦神社やおもてなし広場などを散策。歴史や自然にふれてリフレッシュ ♪清水屋さんで鳥居を望みながらランチ。	彌彦観光ぼらんていあ ガイド
4	10月9日(木) 10:00~12:00	ウォーキングとセルフケア つま先から見つめなおす自分に合った歩き方	健康運動指導士 篠田 浩子さん
5	10月16日(木) 10:00~12:00	セルフケアで楽しく元気に 自宅で手軽にできるセルフケアの取り入れ方	新潟看護医療専門学校 東洋医療学科 鈴木 由美さん

開催時期：令和7年9月18日～10月16日(木曜日)全5回

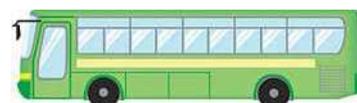
開催場所：西地区公民館 ほか

対 象：新潟市在住の方(原則全回参加できる方、初めて受講の方優先の上抽選20人)  
抽選後8月29日(金)以降にお電話でご連絡します。

申 込 み：8月6日(水)～8月28日(木)(受付時間：平日のみ9:00～17:00)  
電話または西地区公民館窓口まで直接

参 加 費：3,000円 (材料費、バス研修実費ほか)

※9月18日(第1回)に集めますのでお釣りのないようご用意ください。



お問い合わせ：新潟市西地区公民館

〒950-2112 新潟市西区内野町603番地 電話：025-261-003