

講習会のご案内



お申し込みは事務局まで
0258-35-2380

地域	名称	日時 / 場所	締切	内容	その他	付与ポイント
長岡	冬囲い新人 会員講習会	9月29日(火)	9/25 (金)	冬囲いの基本作業(縄の結び方、グループでの山組の手順等)及び安全講習。 ※就業会員募集中です!	持ち物: ヘルメット、縄切用ハサミ	200
		9:00~12:00				
		長岡高等学校				
川口	冬囲い講習会	10月6日(火)	10/2 (金)	・縄の結び方 ・低木の囲い	持ち物: ヘルメット、縄切用ハサミ、安全帯 など	200
		9:00~12:00				
		安養寺				
栃尾	冬囲い講習会 (初級)	10月7日(水)	10/2 (金)	縄の縛り方、低木の囲い等 ※縛り方を覚えた方は中・上級対象の受講も可能です。	持ち物: ヘルメット、縄切用ハサミ 周辺はスクールゾーンのため8:30以降にきてください。	200
		10:00~12:00				
		栃尾東小学校				
栃尾	冬囲い講習会 (中・上級)	10月7日(水)	10/2 (金)	やぐら組み、雪吊りの仕方、高所作業での安全対策等。	持ち物: ヘルメット、縄切用ハサミ、安全帯 周辺はスクールゾーンのため8:30以降にきてください。	200
		10:00~16:00				
		栃尾東小学校				
長岡	冬囲い新人 会員講習会	10月9日(金)	10/7 (水)	冬囲いの基本作業(縄の結び方、グループでの山組の手順等)及び安全講習。 ※就業会員募集中です!	持ち物: ヘルメット、縄切用ハサミ	200
		9:00~15:00				
		長岡市立東中学校				
越路	冬囲い講習会	10月13日(火)	10/7 (水)	・縄結びの基本 ・山組の実技 ・冠、飾り結び ・雪吊り実技 など	持ち物: ヘルメット、縄切用ハサミ、安全帯 など	200
		9:00~12:00				
		越路総合福祉センター				
栃尾	健康講座 血管年齢 &骨密度チェック	10月13日(火)	10/9 (金)	講師:長岡市保健師 ・血管年齢と骨密度の話 ・血管年齢と骨密度チェック	参加費無料 会員以外の方の参加も可能です。お誘いあわせの上お申し込みください。	200
		14:00~15:30				
		とちパル3階ホール				
長岡	健康講座 ロコモ・転倒予防の ための運動ルーティン	10月15日(木)	10/9 (金)	講師:野村不動産ライフ&スポーツ様 下半身の筋力強化やバランス能力向上を目的とした運動を実践します。	参加費無料 腰痛・転倒災害予防 定員:20名(先着順) 動きやすい服装	200
		14:00~15:00				
		センター第3研修室				
越路	健康講座 健骨体操	10月22日(木)	10/16 (金)	講師:中尾ゆみこ様 楽しく体を動かして、脳と体を元気にしましょう!	参加費:200円(茶話会) 持ち物:バスタオル、飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装 会員以外の方の参加も可能	200
		10:00~12:00				
		越路総合福祉センター				
長岡	健康講座 転ばない体づくり ～転倒予防教室～	10月29日(木)	10/26 (月)	講師:長岡中央総合病院 リハビリテーション科 技師長 飯田 晋 様 転倒予防講話・体操	参加費無料 動きやすい服装	200
		10:00~11:30				
		センター第3研修室				
全域	お正月用 「はかま紙」作り	10月30日(金)	10/23 (金)	神棚に飾る「はかま紙」を作成します。技術を習得したらセンターの販売コーナーで販売できます!	参加費:350円 定員20名 持ち物:カッター、厚めの下敷き(あれば)会員以外可。高齢の方、体力のない方、中々仕事に就けない方の参加もお待ちしております。	200
		9:30~11:30				
		センター多目的ホール				
全地域	全文賞状筆耕 講習会	11月12日(木)	11/5 (木)	全文賞状の割り付け、下書き、筆耕のやり方と実践	持ち物:筆、墨汁、すずり、文鎮、鉛筆、消しゴム、定規(20~30cm) 定員:10名 お昼は個人で用意願います。	200
		9:30~15:30				
		センター第3研修室				
長岡	認知症サポーター 養成講座	11月19日(木)	11/12 (木)	講師:包括支援センターけさじろ 認知症への理解を深め、仕事に活かせる知識を学びましょう。	参加費無料 持ち物:筆記用具	200
		10:00~12:00				
		センター第3研修室				
与板	健康講座 認知症予防	11月24日(火)	11/19 (木)	講師:長岡市保健師 ・認知症の基礎知識と予防方法	参加費無料 会員以外の方の参加可能。講座後、お弁当ランチ会を行います(希望制・実費)	200
		10:30~11:30				
		いこいね☆よいた				

ボランティアのご案内



お申し込みは事務局まで
0258-35-2380

地域	名 称	日時 / 場所	締切	内 容	その他	付 与 ポイント
与板	クリーン作戦	9月26日(土)	9/24 (木)	歩道等の草取り(手作業)、 落ち葉清掃、ゴミ拾い ※草刈は行いません。終了後にパン と飲み物を配布するため、事前申し 込み願います。	持ち物：軍手、草取用手鎌、 ゴミ拾い用トング、竹ぼうき など 集合場所：楽山苑駐車場	200
		7:30～8:30				
		天地人通り・楽山苑周辺				
栃尾	クリーン作戦	10月3日(土)	9/30 (水)	公園内の草取り、ゴミ拾い、 遊具やバス待合所等の掃除 終了後にパンと飲み物を配布する ため、事前申し込みをお願いします。	持ち物：軍手、草取用手鎌、 雑巾など 集合場所：栃尾中央公園	200
		7:00～8:00				
		栃尾中央公園				
小国	クリーン作戦	10月3日(土)	9/30 (水)	公園内の草取り、落ち葉清掃、ゴミ 拾い 終了後にパンと飲み物を配布する ため、事前申し込み願います。	持ち物：軍手、草取用手鎌、 ゴミ拾い用トング、竹ぼうきなど 集合場所：おぐにせせらぎ公園 駐車場	200
		7:30～8:30				
		おぐにせせらぎ公園				
寺泊	クリーン作戦	10月3日(土)	9/30 (水)	歩道等の草取り(手作業)、 落ち葉清掃、ゴミ拾い ※草刈は行いません。終了後にパン と飲み物を配布するため、事前申し 込み願います。	持ち物：軍手、草取用手鎌、 ゴミ拾い用トング、竹ぼうき など 集合場所：寺泊みなと公園 駐車場	200
		7:30～8:30				
		寺泊みなと公園				
長岡	クリーン作戦	10月3日(土)	9/30 (水)	ハイブ長岡周辺歩道ゴミ拾い 千秋が原ふるさとの森清掃 終了後にパンと飲み物を配布す るため事前申込願います。	持ち物：ゴミ拾い用トング、み、 軍手、竹ぼうきなど 集合場所：千秋が原ふるさとの 森管理事務所前 受付:9時45分	200
		10:00～11:00				
		ハイブ長岡周辺				
川口	クリーン作戦	10月4日(日)	9/30 (水)	敷地内の草取り、ゴミ拾い 終了後にパンと飲み物を配布す るため、事前申し込み願います。	持ち物：軍手、草取用手鎌、 ゴミ拾い用トング、竹ぼうきなど 集合場所：川口支所駐車場	200
		7:30～8:30				
		川口支所・末広荘				

イベントのご案内

地域	名 称	日時 / 場所	締切	内 容	その他	付 与 ポイント
中之島	中之島産業 まつり	10月18日(日)	—	会員によるハンドメイド作 品の販売とセンターのPR 活動を実施	会場では中之島の特産品を販売 しています。会場で販売したい物 があれば10/9(金)までにセン ターへ連絡の上、お持ち込みく ださい。	—
		10:00～15:00				
		中之島コミュニティセンター周辺				
三島	みしま産業 まつり	11月3日(火・祝)	—	会員によるハンドメイド作 品の販売とセンターのPR 活動を実施	会場で販売したい物があれば10/9 (金)までにセンターへ連絡の上、お持 ち込みください。 ※主催者側の出展制限によりセン ターが参加できない場合があります。	—
		10:00～14:30				
		みしま会館駐車場				
栃尾	お茶の間 サロン 【健康体操】	第2火曜・第4金曜	—	ハッピー体操	初心者には指導します。お友達と 一緒に参加ください(会員以外 の方の参加も可能です)。	—
		14:00～15:00				
		東ワークセンター(とちパル)				
全域	販売用 会員作品募集		—	会員によるハンドメイド作品 をイベント会場で販売。又、通 年でセンターで販売。秋物・ 冬物募集中!	センターへ連絡の上持ち込む。 値段(12%事務費を含む。100 円単位)値札は各自で用意(会員 Noと単価を記載願います)	—

開催場所の明記はありますが、どの地域でも参加可能です。定員があるものもございますのでご注意ください。