

Town Employee Relax Refresh Social Amenity

June >>> July

# NIIGATA テラサ

# 6・7

2026

# Information

あなたの毎日に新潟テルサ



## ビジネススキルフォローアップ研修

～ビジネススキルのフォローアップとセルフメンタルケアのヒント～

開催日時

2026年 **7月15日(水)** 9:30～17:00

**6月10日(水)～**  
お申込み受付

受講料

おひとり **4,000円**

基本的なビジネスマナーやスキルの再確認と、ストレス社会を乗り切るためのヒントをロールプレイやグループワークを交えながら実践的に学んでいただく研修です。

### 講師プロフィール

宮川 一二三  
Miyakawa Hifumi

外資系企業等を経て人材育成コンサルタント(株)モアクリエイションに勤務。平成11年にヒューマン・スキル研究所を開所。産業カウンセラー、社員教育インストラクターとして活動を開始。他に新潟産業保険総合支援センターにて企業及び働く人たちのメンタルヘルス相談や研修に関わる。

詳細はホームページをご覧ください

申込み

電話、窓口、専用フォームから  
Tel 025-281-1888



※法人・個人問わずお申込みいただけます。

※ニपी（新潟市勤労者福祉サービスセンター）様の会員枠がございますので 会員様は会報をご覧ください。（人数限定）

### 6月・7月の 休館日

#### ■全館休館日

6月 …… 8月、22月  
7月 …… 13月、27月

#### ■フィットネスセンター定休日

6月 …… 1月、8月、15月、22月、29月  
7月 …… 6月、13月、21月、27月

### 新潟テルサ 案内図



<発行・お問い合わせ>

## 新潟テルサ

【指定管理者：公益財団法人新潟市開発公社】  
〒950-1141 新潟市中央区鐘木(しゅもく)185-18  
TEL 025-281-1888 FAX 025-281-1891  
E-mail info@n-terrsa.jp  
定休日：毎月第2・第4月曜日(当該日が休日の場合は翌日)  
及び12月29日から1月3日

## ● 6月・7月のホールイベント

開催日	イベント
2026-06-11(木)	<b>東京03</b> 【開催時間】 18:30 開演 【入場方法】 全席指定 ¥7,500 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2026-06-12(金)	<b>東京03</b> 【開催時間】 16:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥7,500 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2026-06-13(土)	<b>ナオト・インティライミ</b> 【開催時間】 18:00 開演 【入場方法】 指定席 ¥9,900 / ファミリー席 ¥9,900 (着席指定) 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2026-06-28(日)	<b>スタジオファムエール ダンスフェスティバル2026</b> 【開催時間】 14:00 開演 【入場方法】 入場無料/全席自由 (要入場整理券) 【主催・問合せ先】 スタジオファムエール 025-229-0249 (新潟スタジオ)
2026-07-05(日)	<b>STARGLOW</b> 【開催時間】 17:30 開演 【入場方法】 全席指定 ¥9,900 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2026-07-20(月)	<b>HANA</b> 【開催時間】 18:00 開演 【入場方法】 指定席 ¥10,890 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2026-07-26(日)	<b>BALLISTIK BOYZ</b> 【開催時間】 17:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥12,100 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100

- ・主催者様より公開のご希望があったイベントのみを掲載しています。  
この他のイベントについては直接お問い合わせください。
- ・券売状況や臨時バスの運行予定等詳細は主催者様にお問い合わせください。
- ・イベントの内容は変更・延期・中止となる場合があります。

新潟テルサ 

<https://www.n-terrsa.jp/>



**FOLLOW ME!**

**SNS**

新潟テルサ【公式】  
Instagram 始めました!



@niigata\_terrsa

### 新潟テルサ フィットネスセンター

1回からお気軽にご利用いただける  
大人のための健康増進施設です

- トレーニングルーム
- スタジオプログラム
- プール&ジャグジー
- お風呂&サウナ

新潟テルサ 1F  
TEL 025-281-1889  
<https://www.n-terrsa.jp/fitness/>



前期・後期の2期制で定期的に通う運動講座のほかに  
空いた時間に1回から参加できる教室プログラムも開催中!

- エアロビクス
  - ZUMBA
  - ステップ
- などいろいろ♪

指導経験豊富な講師陣が貴方の参加をお待ちしています。  
興味のあるプログラムにトライしてみませんか!  
詳しくはフィットネスセンターのホームページをご覧ください。