

# 動く

## 健康づくり宣言参加団体限定！

# 運動普及キャンペーン

### お試しチケット

#### ID登録料無料

★柏崎市総合体育館のワンデイ  
レッスン1回分とトレーニング  
ルームID登録料が無料

詳しくはコチラ⇒



### 運動・スポーツ体験

★体幹トレーニング・ヨガなど  
の指導者派遣（有料）

お申込みはコチラ⇒



★モルックやペタンクなどの  
ニュースポーツ体験

お申込みはコチラ↓

柏崎市スポーツ振興課 電話：20-7010

### 体力・体組成測定

★高精度体組成計で腕や脚の体  
脂肪率、筋肉量、内臓脂肪指  
数、骨量などを測定

お申込みはコチラ↓

柏崎市健康推進課 電話：20-4213

★握力測定や反復横跳びなどの新  
体力テスト

お申込みはコチラ↓

柏崎市スポーツ振興課 電話：20-7010

### 出前講座

★市理学療法士による運動講座

【メニュー例】

- ◇腰痛予防体操と職場環境
- ◇からだ年齢チェックと若返りの  
コツ
- ◇職場でできる簡単筋トレ

詳しくはコチラ⇒



#### お問い合わせ先

柏崎市元気館 健康推進課 健康増進係


mail : [kenko@city.kashiwazaki.lg.jp](mailto:kenko@city.kashiwazaki.lg.jp) 電話：20-4213

〒945-0061 新潟県柏崎市栄町18-26

# 令和6（2024）年度 健康づくり宣言「運動普及キャンペーン」メニューリスト




## 【宣言期間限定メニュー】

\* 健康づくり宣言に参加すると、令和6年9月から10月末日までの間に、以下のお試しチケットの利用や登録料の割引がつけられます。利用をご希望の場合は、お問い合わせ先まで、ご連絡ください。

分類	コース	運動メニュー	従事者	所有時間	内容	開催場所	準備するもの 服装など	定員	利用料	お問い合わせ・お申込み先				
										連絡先	ホームページ メールアドレス	申込締め切り	利用上の注意等	
お試し チケット 他	1	ワンデイレッスン1回分	インストラクター他	約1時間	期間中総合体育館で開催されるワンデイレッスンの無料体験	総合体育館	運動できる服装 (レッスンによってヨガマットなど必要)	なし	施設利用料 200円	柏崎市総合体育館 (21-3751)	<a href="https://www.ksz.or.jp/soutai/">https://www.ksz.or.jp/soutai/</a>		各レッスン定員に達したら終了	* 事前予約不要 施設利用料200円は別途有料
	2	トレーニングルームID登録料	—	約15分 その後各自トレーニング	期間中の総合体育館トレーニング室の新規登録者のIDカード代を無料サービスする	総合体育館 トレーニング室	運動できる服装	なし	施設利用料 360円				予約不要	* 事前予約不要 施設利用料360円は別途有料

## 【通常メニュー】

\* 以下の運動関連のメニューがいつでもご利用できます。利用をご希望の場合は、お問い合わせ先まで、ご連絡ください。

分類	コース	運動メニュー	従事者	所有時間	内容	開催場所	準備するもの 服装など	定員	利用料	お問い合わせ・お申込み先					
										連絡先	ホームページ メールアドレス	申込締め切り	利用上の注意等		
運動・スポーツ体験	3	体幹トレーニング・ヨガなどの指導者派遣	インストラクター他	約1時間	体幹トレーニング・ヨガなどの指導者を派遣（指導内容は要相談）	企業や事業所等	運動できる服装	40人	1回10,000円	柏崎市総合体育館 (21-3751)	<a href="https://www.ksz.or.jp/soutai/">https://www.ksz.or.jp/soutai/</a>		実施希望日の1か月前までに、担当までご連絡ください	会場準備は申込者で行っていただきます。日程調整もございますので事前に担当までご連絡ください。	
	4	モルック、ベタンクなどのニュースポーツ体験	スポーツ推進委員	約1～2時間	モルックやベタンクなど、誰でもできるニュースポーツの指導や体験	体育館や屋外広場などそれぞれのニュースポーツを実施できる場所	運動できる服装	種目により変わるため、要相談	無料				柏崎市スポーツ振興課 (20-7010)	<a href="mailto:sports@city.kashiwazaki.lg.jp">sports@city.kashiwazaki.lg.jp</a>	実施希望日の1か月前までに、担当までご連絡ください
体力・体組成測定	5	新体力測定	スポーツ推進委員	約2時間	新体力テストによる握力測定やシャトルラン、反復横跳びなど6項目の測定	体育館など広い室内会場	運動できる服装	特になし	無料	柏崎市スポーツ振興課 (20-7010)	<a href="mailto:sports@city.kashiwazaki.lg.jp">sports@city.kashiwazaki.lg.jp</a>		実施希望日の1か月前までに、担当までご連絡ください	会場準備は申込者で行っていただきます。日程調整もございますので事前に担当までご連絡ください。	
	6	体組成測定	理学療法士他	30分～1時間	高精度体組成計で左右の腕や脚の体脂肪率、筋肉量、筋肉率、内臓脂肪指数などの測定と結果説明	企業や事業所等	裸足になれる服装	なし	無料				柏崎市健康推進課 (20-4213)	<a href="mailto:kenko@city.kashiwazaki.lg.jp">kenko@city.kashiwazaki.lg.jp</a>	
出前講座	7	腰痛撃退！予防体操と職場環境	理学療法士	30分～1時間	腰痛のメカニズム、ぎっくり腰の対応、腰痛予防体操体験、生活や業務上の注意他	企業や事業所等	ござ、マット、座布団等（要相談）	なし	無料	柏崎市健康推進課 (20-4213)					
	8	職場でできる簡単筋トレ	理学療法士	30分～1時間	ラジオ体操、ウォーキング、スクワット、踵おとしなどの運動体験	企業や事業所等	運動できる服装	なし	無料	柏崎市健康推進課 (20-4213)					
	9	からだ年齢チェックと若返りのコツ	理学療法士	30分～1時間	若返りのコツ、体のゆがみ、姿勢、脚力チェック、自宅でできる運動体験	企業や事業所等	運動できる服装	なし	無料	柏崎市健康推進課 (20-4213)					