



令和7年度(2025年度)前期講座

市プラスクール

受講生大募集

市民プラザ+スクール、
略して市プラスクール!

全年齢どなたでも・どの講座でも受講OK◎

初心者向けの内容なので、「なんとなく何かを始めたい」方にもおすすめ♪

秋色スイーツ

ギャザリングフラワー『花繭』

60日間こっそりチャレンジ

ベルトの穴1つ減少講座【全3回】

マージャンを知る!【全4回】

～頭脳を駆使し、健康的にマージャンに触れてみませんか～

「怒りの理由」を知り、上手な伝え方を学ぶ!

～自分のコミュニケーションスタイルを知って感情を伝えよう～



全5講座!

対象

全年齢

会場

市民プラザ

締切

7月4日
(金)

秋色スイーツ



秋ならではの味覚、さつまいもを使ったスイートポテトと、ティータイムにぴったりなチョコチャンククッキーの2品を作ります。

◆日時

■10月9日(木) 18:30~21:00 ■10月10日(金) 10:00~12:30

■10月11日(土) 10:00~12:30 ※いずれかの日程を選択してください

◆講師:高橋 みどり さん(栄養士) ◆定員:各12人

◆受講料:1,200円 ◆会場:市民プラザ2階 料理実習室



ギャザリングフラワー『花^{まゆ}繭』



あおき式園芸手法の新しいスタイルです。
根付きの植物を花束のように組み合わせて寄せ植えします。

◆日時

■9月3日(水) 10:00~11:30

◆講師:阿部 紀子 さん(フォーシーズン) ◆定員:16人

◆受講料:3,500円 ◆会場:市民プラザ3階 学習室301



60日間こっそりチャレンジ ベルトの穴1つ減少講座【全3回】



ベルトの穴の間隔は約2cm。体重が2kg増えると、腹囲は約2cm大きくなります。
薄着になるこの季節、ベルトの穴1つ分の正しい減量方法を体験してみませんか？

◆日時(全3回):7月29日・8月5日・10月7日全て(火)

19:00~20:30

◆講師:柏崎市健康推進課職員 ◆定員:15人

◆受講料:1,500円 ◆会場:市民プラザ2階 学習室201・202



マージャンを知る！【全4回】

～頭脳を駆使し、健康的にマージャンに触れてみませんか～



最近アプリゲームで楽しむ人も増えているマージャン。マージャンは頭の体操とも言われるほど頭を使うゲームです。老若男女問わず健全に楽しめるマージャンの世界に触れてみませんか？この講座では、“初歩”を“ゆっくり”と学べます！

※牌の呼び方や点数計算が分からない初心者限定の講座です。中～上級者の方は参加をご遠慮ください

※令和6年度春講座と同じレベルの内容です

◆日時(全4回):8月21日(木)・27日(水)・9月3日(水)・10日(水)

19:00～20:30

◆講師:市職員有志 ◆定員:16人

◆受講料:2,000円 ◆会場:市民プラザ2階 風の部屋1・2・3



「怒りの理由」を知り、上手な伝え方を学ぶ！ ～自分のコミュニケーションスタイルを知って感情を伝えよう～



コミュニケーションタイプを4つに分けたソーシャルスタイル診断で自分のタイプを知り、「怒りの感情」について学ぶ講座！グループワークなどを通して、「怒りの理由」、「怒りの上手な伝え方」を学びます。

◆日時:9月13日(土) 14:00～16:00

◆講師:加藤 裕美 さん(株式会社For Smile) ◆定員:50人

◆受講料:500円 ◆会場:市民プラザ2階 波のホール



◆柏崎公民館講座をぜひご利用ください！

市プラスクール（柏崎公民館講座）では、全年齢講座の他にこども・親子向けの講座を定期的で開催しています。ぜひ、ご利用ください。

R7夏(7-8月)開講の講座

詳しくは市公式HPへ→



★親子の講座

- ・親子でメッセージボードを作ろう！～柏崎市産材を使って～
- ・米粉ニョッキと夏野菜カラフルサラダ

☆こどもの講座

- ・楽しく学ぼう！プログラミング体験

全3講座！！

お申し込み方法

◆直接申し込む

⇒市民プラザ2階受付にある申込書に必要事項を記入し、窓口に提出してください。

◆オンライン申請で申し込む

⇒右の二次元コードを読み取り、必要事項を入力してください。

◆はがき・ファクス・Eメールで申し込む

⇒以下の項目を記入し、柏崎公民館講座事務局までお送りください。

①講座名（複数可） ②郵便番号・住所

③氏名・ふりがな ④電話番号 ⑤年代（10代・10代未満の方は年齢）

※未成年者も受講できます。ただし、年齢や講座内容に応じて保護者同伴をお願いする場合があります。

また、未成年者だけで受講される場合は保護者の承諾が必要となりますので、『⑥保護者氏名』、『⑦保護者連絡先』を追記してください。

※「秋色スイーツ」講座で、受講日程に希望がある場合は記入してください。（任意）

例）「秋色スイーツ」

第1希望：10月9日（木）第2希望：10月10日（金）

第3希望：10月11日（土）

◆無料託児サービス（未就学児対象）

⇒希望者は申込時に以下の項目を記入してください

①お子さんの氏名・ふりがな ②性別 ③年齢



◆申込期限は **7月4日(金)** 必着です。



注意事項

- メールおよびオンライン申請での申し込み後、10日以内に受付完了の連絡がない場合は、電話でお問い合わせください。
- 定員を超えて抽選となった場合、市内在住者を優先して受講決定としますので、予めご了承ください。
- 定員に満たない場合は、締め切り後も先着で、申し込みを受け付けます。
- 申込人数が開講できる数に満たない等の理由で、開講を中止する場合があります。
- 締め切り後に受講可否を郵送で通知します。
- 途中で受講を取りやめても、受講料の返金はできません。
- 収集した個人情報、講座以外の目的には使用しません。
- 災害等、不測の事態が発生した場合は、開講を中止または延期する場合があります。

申し込み・問い合わせ先

柏崎公民館講座事務局（柏崎市教育委員会 文化・生涯学習課）

〒945-0051 柏崎市東本町1-3-24（市民プラザ内）

TEL：0257-20-7500 FAX：0257-22-2637

Eメール：s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

