

制度・くらし  
 募集  
 市民かわら版  
 子育て  
 健康  
 講座・教室  
 イベント

▼パワーリハビリ実施日

ところ・問い合わせ	曜	時間
アクアパーク ☎22・5555	月・木	11:00～12:00
		11:45～12:45
	または 水・金	12:30～13:30
		13:15～14:15
特養くじらなみ ☎32・1120	月・木	9:00～11:30
		13:00～16:00
	火・金	13:00～16:00
フォンジエ ☎43・9125 (介護高齢課)	日時はお問い合わせください	



▼対象：次の全てを満たす方  
 ●65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない（基本チェックシート）  
 ▼パワーリハビリテーションとは  
 高齢者の健康づくり・介護予防を目的とした、トレーニング機器を使用した運動教室です。市内3カ所目となるフォンジエ会場がオープンします。

リストにより事業対象者になった方を除く）  
 ●移動や生活上の動作が自立している  
 ●運動制限を受けていない  
 ▼料金：1020円（10回）  
 ※修了後は自主トレーニングで行う「一般開放」を利用できます。  
 ▼申し込み：直接、各施設へ。  
 介護高齢課

☎43・9125  
 FAX 21・4700



YouTube 柏崎市公式チャンネル「コツコツ貯筋体操」  
 を見ながら運動をしましょう！

足腰の筋力や体力の向上を目的とした柏崎市オリジナル体操（ストレッチ、セラバンドを使った体操）であるコツコツ貯筋体操を動画で見ることができます。  
 動画を見ながら、家でも適度な運動を続けていきましょう！



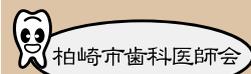
意外と知らない正しい歯磨きのタイミングとやり方

「は鉄則です。」

歯並びは人それぞれです。自分の歯並びをよく知って、磨き残しのないように丁寧に磨きましょう。かなり前後に入り組んでいる場合は、陰になるところもしっかり磨いてください。また、歯と歯の間をきれいに掃除するには、歯ブラシだけでは不十分なこともあります。そこで糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを使って、きっちり磨いていきましょう。

食後は、口の中の細菌が糖分を使って酸を作り出すので、歯の表面は酸性状態となり、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出してしまいます。それが元の中性状態に戻るのに40分ほどかかります。ですから、1日3回「食べたら歯磨き」の習慣をつけ、細菌と歯垢（プラーク）を取り除くことが大切です。目安は食後30分以内です。食後に歯磨きができない場合でも、せめて寝る前だけに入念に磨くように心がけましょう。寝ている間は、細菌の繁殖を抑えてくれる唾液の分泌が日中に比べて減少するので、口の中の自浄作用が低下して歯や歯ぐきがむしばまれ、歯周病や虫歯などが進行

歯の用心



柏崎市歯科医師会  
 健康推進課  
 ☎20・4213  
 FAX22・1077

高齢者肺炎球菌予防接種料を補助します

- ▼対象：初めて肺炎球菌予防接種をする方で、次のいずれかに当てはまる方（接種は希望制）
  - ①65歳（昭和30（1955）年4月2日～昭和31（1956）年4月1日生まれの方）
  - ②下表の対象年齢の方
  - ③60歳以上64歳以下の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい（身体障害者手帳1級相当の障がい）のある方
  - ④東日本大震災被災者の方で、①～③のいずれかに当てはまる方
- ▼接種費用（自己負担額）：4700円
  - ※生活保護世帯の方は無料。
- ▼補助期間：7月1日～令和3（2021）年3月31日
  - ※期間外の接種は全額自己負担。
- ▼申し込み
  - ①③④の方⇒申し込み不要。
  - ②の方⇒健康推進課へご連絡ください。過去の接種歴を確認後、予診票などをお送りします

令和2(2020)年度肺炎球菌ワクチン対象年齢

年齢	生年月日
70歳	昭和25(1950)年4月2日～昭和26(1951)年4月1日
75歳	昭和20(1945)年4月2日～昭和21(1946)年4月1日
80歳	昭和15(1940)年4月2日～昭和16(1941)年4月1日
85歳	昭和10(1935)年4月2日～昭和11(1936)年4月1日
90歳	昭和 5(1930)年4月2日～昭和 6(1931)年4月1日
95歳	大正14(1925)年4月2日～大正15(1926)年4月1日
100歳	大正 9(1920)年4月2日～大正10(1921)年4月1日

健康推進課

TEL 22・4211  
FAX 22・1077



講座・教室

アクアパーク・スポーツハウス教室（7～9月）

アクアパーク

▼申し込み：6月22日(月)の午前9時以降、直接、アクアパーク・総合体育館へ（先着）。

※電話・ファクスでの申し込みはできません。

▼体験教室：①～③は各教室1人1回体験できます（予約制、先着）。

※施設利用料の他に、受講料2000円がかかります。

▼注意：●申込開始日・期間・時間・会場を変更する場合があります。申し込み前に

ホームページをご覧ください。●申し込みが少な

場合、開催できないことがあります ●受講料の他に毎回施設利用料（期間券あり）が必要で

す



アクアパーク HP  
TEL 22・5555  
FAX 22・0766

①水中歩行・アクアビクス（全10回）会場：アクアパーク

教室名・(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
水中歩行月曜コース（成人）	7/13～9/28	月	13:00～14:00	15	3,560
水中歩行水曜コース（成人）	7/8～9/30	水	13:00～14:00	15	3,560
水中歩行金曜コース（成人）	7/3～9/25	金	13:00～14:00	15	3,560
アクアビクス水曜コース1組（成人）	7/8～9/30	水	10:00～11:00	20	3,560
アクアビクス水曜コース2組（成人）	7/8～9/30	水	11:00～12:00	20	3,560
アクアビクス木曜コース（中学生以上）	7/9～9/24	木	19:00～20:00	20	3,560
アクアビクス金曜コース（成人）	7/3～9/25	金	10:00～11:00	20	3,560

②一般水泳（全10回）会場：S=スポーツハウス、A=アクアパーク

教室名・(対象)	期間	曜	時間	会場	定員(人)	受講料(円)
月曜午前コース（成人）	7/13～9/28	月	10:30～12:00	AS	15	4,070
月曜ナイトコース（中学生以上）	7/13～9/28	月	19:00～20:00	A	15	3,560
初級コース（中学生以上）	7/15～9/30	水	19:00～20:00	A	10	3,560
金曜デイコース（成人）	7/3～9/25	金	10:30～12:00	A	15	4,070
金曜ナイトコース1組（中学生以上）	7/10～9/25	金	18:00～19:00	A	10	3,560
金曜ナイトコース2組（中学生以上）	7/10～9/25	金	19:00～20:00	A	15	3,560
エンジョイナイト（中学生以上）	7/9～9/24	木	18:00～19:00	A	10	3,560
ニコニコ水泳コース（50歳以上）	7/2～9/24	木	10:30～12:00	AS	25	4,070
親子水泳教室（年中・年長児の親子）	7/11～9/26	土	11:00～12:00	AS	10組	4,070

③体操教室（全10回）会場：スポーツハウス 定員：各25人

教室名・(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
リズム体操教室（ソフトエアロ）	7/13～9/28	月	10:00～11:30	3,560
いきいき健康体操教室（成人）	7/14～9/29	火	10:00～11:30	3,560
女性健康体操教室（成人女性）	7/10～9/25	金	10:00～11:30	3,560

※女性健康体操教室は、アクアパークでのみ受け付け。

④フリーに参加できる1回コース 会場：アクアパーク 申し込み：不要 ※祝日は休講。

教室名・(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
水中お散歩午前コース(フリー)	アクアパーク	木	10:30～11:30	350/回
水中お散歩午後コース(フリー)	ホームページで	月・水・金	14:30～15:30	350/回
水中お散歩ナイトコース(フリー)	ご確認ください	水・金	19:00～20:00	350/回

⑤ジュニア水泳教室（全10回）

- ▶対象…小学生 ※チャレンジコースのみ中学生も参加可。
- ▶内容・申し込み…詳しくは、ホームページをご覧ください。

