



健康

冬こそ「ラジオ体操」に取り組みませんか



健康推進課

☎20・4213
FAX 22・1077

健康づくりのために、ウォーキングに取り組んでいただけ、冬は天気が悪くてお休みという方はいませんか。
そんな方にも、お勧めしたいのがラジオ体操です。

◆ラジオ体操の特徴

①早歩きと同じくらい運動量がある

ラジオ体操は、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動の全ての要素が含まれている全身運動です。また、早歩きとほぼ同じ運動量のため、ラジオ体操第一と第二、計6分を毎日続けることで、約9カ月で約1キロログラムの体重減少が期待できます。

特に朝、ラジオ体操を継続すると、生活のリズムを整えることができます。

②天候に関係なくできる

ラジオ体操は、テレビ、ラジオの定時放送の他、動画配信もあります。天候に関係なく自由な時間に体操できます。

③椅子に座ったままでもできる

ラジオ体操は椅子に座って行うことができます。転倒が心配な方でも安心して取り組みます。

④音楽が流れると自然に体が動く

「ラジオ体操第一！」の音が掛かると、自然に体が動く方もいると思います。新たな運動を始めるよりも、自然に取り組みます。

効果を上げるためには、それぞれの動きの目的を理解して行う必要があります。「背伸びの運動」など放送で流れる指導者の説明をよく聞き、動きを意識して行いましょう。

市オリジナルのラジオ体操動画



▲YouTube



講座・教室

高柳ガールのスキー場 スキー教室

▼内容：年齢別の2つのスキー教室を行います。

▼とき：1月9日(土)～2月23日(火)の土・日曜、祝日

▼ところ：高柳ガールのスキー場

※各種道具のレンタルもありません。

◆スキーようちえん

▼時間(各回1時間)

①午前10時

②午後1時30分

▼対象：5歳以上の未就学児

▼定員：各回10人(先着)

▼参加料：千円

◆スキー講習会

▼時間(各回2時間)

①午前10時

②午後1時30分

▼対象：小学生～大人(幼児も可)

▼定員：各回15人(先着)

▼参加料：2500円

※リフト料込み。幼児は500円追加。①②両方参加で4千円。

▼申し込み：12月9日(火)の午前

9時以降、電話でも自然王国へ。

※積雪や天候などにより変更する場合があります。

※詳細は、こども自然王国ホームページまたは電話でご確認ください。



何でも自然王国

☎41・3355
FAX 41・3515

手話講習会(初級)

▼内容：講義と実技(自己紹介など)で手話や聴覚障がい、ポランティアの基本を学びます。

▼とき(全4回)：1月26日(火)～2月16日(火)の毎週火曜の午前

9時30分～11時30分(予定)

▼ところ：総合福祉センター

▼講師：柏崎地域手話サークル

等連絡協議会

▼定員：10人程度(先着)

英語でクッキング
「バレンタインスイーツ」

▼内容：簡単な英語を使いながらチョコレートを使ったスイーツを作ります。日本語のサポートもあります。

▼とき：1月30日(土)の午前10時

～正午

▼ところ：市民プラザ

▼対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)

▼参加料：千円

▼定員：16人(抽選)



困ボランティアセンター

☎22・1411
FAX 22・1441

▼受講料：千円(資料代など)
▼申し込み：1月21日(木)までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・学年・電話番号を記入)で、ボランティアセンター(〒945-0045 豊町3-59)へ。

▼申し込み：1月22日(金)までに、直接または、ファクス・Eメール・メッセージ（住所・氏名・年齢・日中連絡のつく電話番号・ファクス番号（ファクスで申し込みをする方のみ）で、（公財）柏崎地域国際化協会（〒945-0051 東本町1-3-24市民プラザ2階）へ。



☎ FAX 32・1477
 ☎ FAX 32・1477
 ✉ kaia2006@kisnet.or.jp

おもちゃドクター養成講座

▼内容：おもちゃ修理のスペシャリスト「おもちゃドクター」の養成講座です。おもちゃの修理の基本から学べます。

▼とき：2月20日(土)の午後1時～4時、21日(日)の午前9時～午後4時

▼ところ：総合福祉センター
 ▼講師：佐藤和博さん（柏崎おもちゃドクター連絡会代表）
 ▼定員：12人（先着）
 ▼参加料：3千円

▼申し込み：2月2日(火)までに、直接または電話・はがき・ファクス・Eメール（住所・氏名・電話番号を記入）で、社会福祉協議会（〒945-0045 豊町3-59）へ。

☎ FAX 22・1411
 ☎ FAX 22・1441
 ✉ ks-14@syakyou.jp



イベント

博物館ちよつと昔の道具展 痴女の家サテライト展示

▼内容：博物館に収蔵されている昔の衣食住に関わる資料を展示し、半世紀の暮らしの変化を紹介します。痴女の家の珍しい郷土玩具や民芸品も展示します。

▼とき：1月30日(土)～2月14日(日)の午前9時～午後5時 ※月曜休館。

▼ところ：西山ふるさと公苑
 西山ふるさと公苑

☎ FAX 48・2839
 ☎ FAX 48・2840

新潟県ジュニア美術展覧会 柏崎展

▼内容：県内の園児や小・中学生が応募した絵画、デザイン、版画などの入賞作品（特賞・優秀賞・奨励賞）を展示します。

▼とき：1月19日(火)～24日(日)の午前9時30分～午後6時

※土・日曜は午後5時まで。
 ▼ところ：ソフィアセンター
 園文化・生涯学習課

☎ FAX 22・7500
 ☎ FAX 22・2637

アイスリンク感謝デー

▼内容

●アイスリンク特別料金Ⅱ一般400円、小・中学生200円、貸靴料320円

●アイスホッケーエキシビジョン、シユート体験

●フィギュアスケートエキシビジョン、スケートワンポイントレッスン

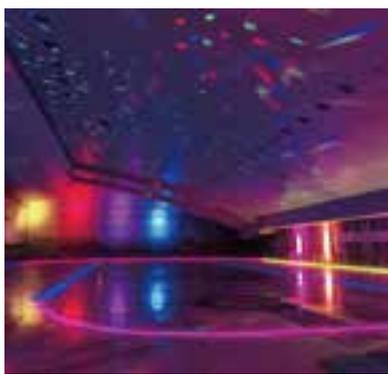
●カーリング体験
 ●光るアイスリンク
 ●射的コーナー

▼出演：アイススケート教室参加者、フィギュアスケート新潟県強化選手、アイスホッケー市内ジュニアチーム

▼とき：1月17日(日)の午前10時～午後6時

▼ところ：アクアパーク

▼アイススポーツ体験会参加料：無料（ただし、アイスリンク利用料がかかります）



園アクアパーク

☎ FAX 22・5555
 ☎ FAX 22・0766

文化財消防訓練

▼内容：消防車両による放水訓練を見ることが出来ます。

▼とき：1月30日(土)の午前9時45分～10時30分

▼ところ：普廣寺（北条）
 ※災害などが発生した場合は、訓練を中止します。



園消防署

☎ FAX 24・1500
 ☎ FAX 24・1119

園博物館

☎ FAX 22・0567
 ☎ FAX 22・0568