



健康

働きざかりに知って欲しい
アルコールと睡眠のこと

睡眠には、疲労回復、ストレス発散、免疫を高めるなどの効果があります。質の良い睡眠を取り、体と心の健康を守りましょう。

●アルコールと睡眠

なかなか寝付けないからといって、お酒に頼っていませんか？ 少量のアルコールは眠りを誘う効果があるといわれています。しかし、眠りが浅くなり、夜中に目が覚め、熟睡感が得られにくくなります。

また、長期間アルコールを摂取することで慣れが生じ、同じ量では寝付けなくなり、飲酒量が増えてしまいます。お酒に頼らず、良い睡眠を取るために、生活習慣を見直しましょう。

●より良い睡眠のポイント

- ①朝食を食べ、適度に運動すること
- ②夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。毎日同じ時間に起きる

③自分に合ったリラクゼーション方法を工夫する。寝室、寝具など心地良い環境づくりも大切

④眠れなくなったら寝床に入る。眠れないときは無理に眠ろうとせず、一度寝床から出てリラックスを

⑤疲労回復、能率アップには30分以内の昼寝が効果的

⑥必要な睡眠時間は人それぞれ。年齢、季節に応じて、日中眠くならない程度の睡眠を

※参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

●睡眠障害は、体や心の病気のサイン

寝付けない、眠りが浅く眠った感じがしない状態が続くなら、専門医に相談しましょう。



健康推進課

TEL 20・4214
FAX 22・1077



講座・教室

ワークプラザ柏崎
各種教室

TEL 24・8578
FAX 24・8578

▼申し込み：3月12日(金)の午前9時以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ(先着)。

※★印の教室は申し込み不要で、当日参加できます。

▼注意：●申し込みが少ない場合は中止することがあります

●別途教材費などがかかる場合があります ●祝日は休みになることがあります

●キッズヒップホップダンス、チアダンス、ジュニアダンスはきょうだい割りがあります

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	4/5~6/28	月	10:30~11:30	5,000
キッズヒップホップダンス 4歳以上(月4回)	4/5~6/28	月	16:30~17:25	4,000/月
キッズヒップホップダンス 10歳以上(月4回)	4/5~6/28	月	17:25~18:20	4,000/月
キッズヒップホップダンス 中級(月4回)	4/5~6/28	月	18:20~19:15	4,000/月
太極拳(全10回)	4/5~6/28	月	18:00~19:00	5,000
ヨーガ(全10回)	4/13~6/29	火	10:00~11:15	6,000
パッチワーク(月2回)	4/13~6/22	火	10:00~12:00	1,500/回
書道(かな)(全9回)	4/6~6/29	火	13:00~17:00 うち2時間程度	6,300
初歩のヨーガ(全10回)	4/13~6/29	火	14:00~15:15	6,000
3B体操(月3回)	4/7~6/23	水	10:30~11:30	2,000/月
初めてのピアノ(全9回)	4/7~6/23	水	13:30~14:30	10,000
つまみ細工(月2回)	4/14~6/23	水	13:00~15:00	4,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	4/8~6/24	木	10:30~11:30	5,000
バレエ3歳以上(月4回)	4/1~6/24	木	16:30~17:30	6,000/月
バレエ7歳以上(月4回)	4/1~6/24	木	17:20~18:30	6,000/月
茶道(月4回)	4/1~6/24	木	19:00~21:00	4,000/月
親子わくわく音楽広場	4/9・23 ※どちらか1日の参加。	金	10:30~11:15	無料
チアダンス(月2回)	4/2~6/18	金	17:30~18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)	4/10~6/26	土	14:00~15:00	3,000/月
★やさしいフィットネス	4/5~6/28	月	9:45~10:45	500/回
★やさしいフィットネス	4/1~6/24	木	9:00~10:15 10:30~11:45	500/回
★ZUMBA®	4/5~6/28	月	11:00~12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	4/6~6/29	火	10:00~11:15	500/回
★のびのび体操	4/2~6/25	金	10:00~10:45 10:50~11:35	300/回
★いきいき太極拳	4/2~6/25	金	13:30~15:00	500/回

※特に記載のないものは、申し込み不要、料金無料です。
 ※令和3(2021)年度の事業募集などは、予算成立を前提に記載しています。
 ※イベントなどに参加される方は「新しい生活様式」を実践し、感染防止に取り組みましょう。

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

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)	4/12~6/28	月	13:00~14:00	24	3,560
水中歩行水曜コース(成人)	4/14~6/30	水	13:00~14:00	24	3,560
水中歩行金曜コース(成人)	4/9~6/18	金	13:00~14:00	24	3,560
アクアビクス水曜コース1組(成人)	4/14~6/30	水	10:00~11:00	24	3,560
アクアビクス水曜コース2組(成人)	4/14~6/30	水	11:00~12:00	24	3,560
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	4/8~6/24	木	19:00~20:00	24	3,560
アクアビクス金曜コース(成人)	4/9~6/18	金	10:00~11:00	24	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)	4/12~6/28	月	10:30~12:00	S	30	4,070
月曜ナイトコース(中学生以上)	4/12~6/28	月	19:00~20:00	A	24	3,560
初級コース(中学生以上)	4/14~6/30	水	19:00~20:00	A	15	3,560
金曜デイコース(成人)	4/9~6/25	金	10:30~12:00	A	30	4,070
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	4/9~6/25	金	18:00~19:00	A	15	3,560
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	4/9~6/25	金	19:00~20:00	A	24	3,560
エンジョイナイト(中学生以上)	4/8~6/24	木	18:00~19:00	A	20	3,560
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	4/8~6/24	木	10:30~12:00	AS	40	4,070
親子水泳教室(年中・年長児の親子)	4/10~6/26	土	11:00~12:00	A	12組	4,070

③体操教室(全10回) 会場:スポーツハウス 定員:各40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)	4/12~6/28	月	10:00~11:00	3,000
いきいき健康体操教室(成人)	4/13~6/29	火	10:00~11:00	3,000
女性健康体操教室(成人女性)	4/9~6/25	金	10:00~11:00	3,000

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。

詳細はホームページをご覧ください。アクアパークにお問い合わせください。

⑤ジュニア水泳教室(4~6月)

- ▶申し込み...3/26(金)の9:00以降、受講料を直接、アクアパークへ(先着)。
- ▶対象...小学生 ※チャレンジコースのみ中学生も可。
- ▶内容・申し込み...詳細はホームページをご覧ください。
 申込書は3/12(金)以降、アクアパーク・スポーツハウスで配布します。



アクアパーク HP
 22 5555
 FAX 22 0766

NPO法人チャレンジ夢クラブの講座・教室

◆会員募集

●小学生対象IIゴールデンエイジ・プログラム(ドッジボール、バドミントン、フットサル)、ヒップホップダンス(未就学児も可)、サッカー

●どなたでも参加可IIやさしいタイ式ヨガ・ルーシーダットン、3B体操、ZUMBA(ズンバ)

▼申し込み:入会申込書に入会金を添えて直接、チャレンジ夢クラブ(西山総合体育館内)へ。
 ※入会申込書はチャレンジ夢クラブホームページからダウンロード可。
 ※詳細は、チャレンジ夢クラブホームページをご覧ください。



◆無料体験会

申し込み不要。当日、会場へお越しください。

①やさしい体ほぐし「体のバランスアップ」

▼内容:ゆったりとした呼吸法と無理のないストレッチをしながら、体のバランスを整えます。

▼講師:渡辺美香さん
 ▼とき:3月15日(月)の午後2時~3時

▼ところ:西山町いきいき館
 ▼定員:15人(先着)

▼持ち物:ヨガマット(バスタオルも可)、飲み物、フェイスタオル、マスク

▼服装:動きやすい服(ジーンズ不可)

②3B体操「楽しくエクササイズ」

▼内容:ボール、ベル、ベルタという3種類の補助具を使い、音楽に合わせて運動をします。

▼講師:石田三枝子さん
 ▼とき:3月9日(火)・16日(火)・23日(火)の午後1時30分~2時30分

※1日のみの参加も可。

▼ところ:西山町いきいき館

▼持ち物:内履き、飲み物、マスク

▼服装:動きやすい服

問 NPO法人チャレンジ夢クラブ
 ☎ 47・22802

総合体育館の各種教室 (4~6月)

総合体育館

☎ 21・3751
21・3753
FAX 21・3753

①フィットネス教室昼・夜の部、太極拳、定期教室 (全10回)

※3/26 金までの申し込み人数によって開催を検討します。**お早め**に

教室名・対象		期間	曜	時間	受講料(円)
フィットネス教室	ゆるやかエクササイズ (中・高齢者)	4/5~6/28	月	9:50~10:50	3,500
	かんたんステップ (初級)	4/5~6/28	月	11:00~12:00	3,500
	エンジョイエアロ (初級)	4/6~6/29	火	9:50~10:50	3,150(全9回)
	ゆっくりエアロ	4/6~6/29	火	13:30~14:30	3,150(全9回)
	ヨガ (午前)	4/7~6/16	水	9:50~10:50	3,500
	ZUMBA® (ズンバ)	4/7~6/16	水	11:00~12:00	3,500
	エアロ&バランスボール	4/7~6/30	水	13:30~14:30	3,500
	スローステップ運動 (初級)	4/8~6/24	木	9:50~10:50	3,500
	体幹 (コア) 運動	4/8~6/24	木	11:00~12:00	3,500
	そふとエアロ (45歳以上)	4/2~6/18	金	9:40~10:40	3,500
フィットネス教室	姿勢改善ピラティス	4/2~6/4	金	11:00~12:00	3,500
	ゆっくりエアロ	4/9~6/11	金	13:30~14:30	3,500
	チャレンジステップ	4/12~6/28	月	18:45~19:45	3,500
	楽しくフラダンス	4/5~6/7	月	19:30~20:30	2,000(全5回)
	楽しくタヒチアンダンス	4/12~6/14	月	19:30~20:30	2,000(全5回)
	かんたんエアロ	4/12~6/28	月	20:00~21:00	3,500
	ボディコンディショニング	4/7~6/16	水	19:00~20:00	3,500
	脂肪燃焼エアロ	4/7~6/23	水	20:10~21:10	3,500
	ヨガ (初級)	4/8~6/17	木	20:00~21:00	3,500
	ステップエクササイズ	4/9~6/11	金	20:00~21:00	3,500
太極拳	ZUMBA® (ズンバ) ①	4/3~6/5	土	18:30~19:30	3,500
	ZUMBA® (ズンバ) ②	4/3~6/5	土	20:00~21:00	3,500
	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	4/10~6/26	土	19:30~20:30	3,500
太極拳	太極拳 (午後)	4/1~6/24	木	13:30~14:30	3,500
	太極拳 (夜)	4/8~6/17	木	19:30~20:30	3,500
太極拳	シニアスポーツ (中・高齢者)	4/9~6/11	金	10:00~11:30	3,500

①②申し込み…3月16日(火)の午前9時以降、受講料を直接、総合体育館へ(先着)。※3月16日(火)の受け付けは、午後6時まで。
 ▼注意: ●電話・ファクスでの申し込みはできません
 ●代理申し込みは、2人分(1人につき1教室)まで受け付けます
 ●受講料の他に、毎回施設利用料(期間券あり)が必要で

②ワンデイレッスン (フリーに参加できる1回コース)

▶対象…中学生以上
 ▶内容…詳細は、ホームページをご覧ください。

HP
総合体育館
スポーツ教室



めだか水泳教室

▼とき・ところ

会場 : A=Aquaパーク S=スポーツハウス

組	期間(全10回)	時間	会場
月曜	4/12~6/28	16:30~17:30	A
火曜	4/6~6/22	16:30~17:30	S
水曜	4/7~6/23	17:00~18:00	A
金曜	4/9~6/18	17:00~18:00	A
土曜午前	4/10~6/19	11:00~12:00	S
土曜午後	4/10~6/19	13:00~14:00	S
日曜	4/11~6/20	9:45~10:45	S

▼対象:正しいクロールで25メートルを泳げない小学生
 ▼定員:各組30人(先着)
 ▼受講料:5090円
 ※プール利用料(Aquaパークは1回220円、スポーツハウスは1回160円)が別途必要です。
 ▼申し込み:3月26日(金)の午前9時から各組初日の1週間前までに、申込書に受講料を添えて直接、Aquaパークへ。
 ※申し込みは一組のみ可。
 ※申込書は3月12日(金)以降、Aquaパーク、スポーツハウスで配布します。
 Aquaパーク



イベント

☎ 22・5555
22・0766
FAX 22・0766

大崎雪割草の里の開園

▼内容:約30万株の雪割草の鑑賞、雪割草と土産の販売など
 ▼営業期間:3月6日(土)~4月4日(日)の午前9時~午後4時30分(休園日なし)
 ▼ところ:大崎雪割草の里
 ▼施設整備協力費(入山料):400円(中学生以上)

市HP
大崎雪割草の里



大崎雪割草保存会
 ☎ FAX 47・4056(営業期間中)
 西山町事務所
 ☎ 47・4001
 FAX 47・2919