

# 講座・教室

## 短期めだか水泳教室

### ▶期間

- ①第1期=7月24日(日)~29日(金)
- ②第2期=7月31日(日)~8月5日(金)
- ③第3期=8月17日(火)~23日(火)
- ※8月20日(土)は休み。
- ▶時間(どちらかを選択)
- 1組=8:15~9:10

- 2組=9:15~10:10
- ▶ところ…スポーツハウス
- ▶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(先着)
- ①各組50人 ②③各組40人
- ▶受講料…4,500円
- ▶プール利用料…1回につき160円
- ▶申し込み…6月27日(月)9:00から各期初日の7日前までに、申込書に受講料を添えてアクアパークへ。
- ※申込書は6月20日(月)からアク

- アパークで配布します。
- ▶注意…●①と②の両方に申し込むことはできません。ただし、①または②に申し込んだ方も③の申し込みは可能です
- 教室申込開始日は延期・変更・中止することあります。申し込み前にアクアパークホームページをご覧ください。お問い合わせください
- ☎アクアパーク
- TEL 22-5555 FAX 22-0766

## アクアパーク・スポーツハウス教室 (7~9月) ☎アクアパーク TEL22-5555 FAX22-0766

- ▶申し込み…6月20日(月)の9:00以降、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ(先着)。
- ※申込書は6月13日(月)以降、アクアパーク・スポーツハウスで配布します。
- ▶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)。
- ※受講料200円の他に施設利用料が必要。
- ▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可
- 申込開始日・日程などを変更する場合があります。事前にホームページをご覧ください
- 受講料の他に毎回施設利用料(期間券あり)が必要です

### 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)	7/4~9/26	月	13:00~14:00	24	3,850
水中歩行水曜コース(成人)	7/6~9/28	水	13:00~14:00	24	3,850
水中歩行金曜コース(成人)	7/1~9/30	金	13:00~14:00	24	3,850
アクアビクス水曜コース1組(成人)	7/6~9/28	水	10:00~11:00	24	3,850
アクアビクス水曜コース2組(成人)	7/6~9/28	水	11:00~12:00	24	3,850
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	7/7~9/22	木	19:00~20:00	24	3,850
アクアビクス金曜コース(成人)	7/1~9/30	金	10:00~11:00	24	3,850

### 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	定員(人)	受講料(円)	会場
月曜午前コース(成人)	7/4~9/26	月	10:30~12:00	30	4,400	AS
月曜ナイトコース(中学生以上)	7/4~9/26	月	19:00~20:00	24	3,850	A
初級コース(中学生以上)	7/6~9/28	水	19:00~20:00	15	3,850	A
金曜デイコース(成人)	7/1~9/30	金	10:30~12:00	30	4,400	A
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	7/1~9/30	金	18:00~19:00	24	3,850	A
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	7/1~9/30	金	19:00~20:00	24	3,850	A
エンジョイナイト(中学生以上)	7/7~9/22	木	18:00~19:00	20	3,850	A
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	7/7~9/22	木	10:30~12:00	40	4,400	AS
親子水泳教室(年中・年長児の親子)	7/2~9/24	土	11:00~12:00	12組	4,400	AS

### ③体操教室(全10回) 会場:スポーツハウス 定員:各50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)	7/4~9/26	月	10:00~11:00	3,300
いきいき健康体操教室(成人)	7/5~9/27	火	10:00~11:00	3,300
女性健康体操教室(成人女性)	7/1~9/30	金	10:00~11:00	3,300

### 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、8/13(土)~16(火)は休講。

教室名(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
水中お散歩デイコース(フリー)	7/4~20、8/29~9/28	月・水	14:30~15:30	350/回
水中お散歩ナイトコース(フリー)	7/1~9/30	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 ※チャレンジコースは中学生も可。詳細は、ホームページをご覧ください。



**市民後見人養成講座**

▶**内容**…高齢者や障がい者のために活動する市民後見人の養成講座です。制度概要、高齢者・障がい者の理解、民法について学びます。※成年後見制度とは、判断能力が十分ではない方の生活や権利を守り、法的に支援する制度です。  
 ▶**とき**…7月20日(火)～10月11日(火)の全8回  
 ▶**ところ**…総合福祉センター

▶**定員**…10人(先着)  
 ▶**参加料**…2千円  
 ▶**対象**…次の全てにあてはまる方  
 ●5月時点で市内・刈羽村に在住  
 ●全日程受講できる  
 ●専門職(弁護士、司法書士、社会福祉士、税理士、行政書士)でない  
 ●民法第847条に定める後見人の欠格事由に該当しない  
 ▶**申し込み**…6月6日(月)～7月1日(金)に、所定の申込書類を直接また

はファクスで、社会福祉協会へ。  
 ※日時などの詳細は、社会福祉協会ホームページをご覧ください。  
 ※申込書類はホームページからダウンロードするか、下記へお問い合わせください。  
**社会福祉協会**  
 TEL 22-1411 FAX 22-1441  
 ✉ks-80@syakyou.jp  
 ホームページ  
<http://www.syakyou.jp/>

**市民プラザの講座  
(7～9月)**

市民文化・生涯学習課(〒945-0051東本町1-3-24)  
 TEL20-7500 FAX22-2637  
 ✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



▶**申し込み**…6月19日(日)までに直接またははがき・ファクス・Eメール(講座名(複数記入可)、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・電話番号を記入)で、文化・生涯学習課へ。市ホームページからも申し込み可。  
 ▶**注意**…●電話での申し込みは不可 ●締め切り後、受講可否を郵送でお知らせします ●Eメールまたはホームページから申し込み後、1週間以内に返信がない場合は電話でお問い合わせください  
 ▶**託児サービス(無料)**…未就学児対象。希望者は、申込時にお子さんの氏名・年齢(何歳何カ月)・性別をお知らせください。

**エイジレスコース 対象：全年齢**

講座名(内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
<b>ココロとカラダを豊かに！はじめてのピラティス体験</b> (ピラティスエクササイズを体験する) 講師：高木愛さん(ピラティスインストラクター)	①7/16(出) ②7/27(火) 19:30～20:30 ※①か②を選択。	各15	500
<b>体幹を鍛えてバランスアップ！夏のピラティスエクササイズ</b> (負荷の高いエクササイズで体幹を鍛える) 講師：高木愛さん(ピラティスインストラクター)	8/27(出) 19:30～20:30	15	500
<b>自律神経を整えてカラダもスッキリ！ピラティス&amp;ストレッチ</b> (夏の疲れで乱れた自律神経を整える) 講師：高木愛さん(ピラティスインストラクター)	9/28(火) 19:30～20:30	15	500
<b>抹茶と小豆のケーキ・グレープフルーツムース</b> (スイーツを2種類作る) 講師：高橋みどりさん(栄養士)	①8/5(金)18:30～21:00 ②8/6(土)10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
<b>季節野菜たっぷりのカラダが喜ぶビビンバづくり</b> (柏崎産野菜を中心に使用したビビンバを作る) 講師：中村奨さん(THERE IS NOEND)	①7/29(金)18:30～21:00 ②7/30(土)10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
<b>生活で使える！ハーバリウム風アロマロールオン</b> (手軽に持ち歩けるおしゃれなアロマクラフトを作る) 講師：金子愛美さん(Heart-Leaf)	7/23(出) 13:30～15:30	10	1,800
<b>声のプロに教わるボイストレーニング-体験編</b> (ボイストレーニングやナレーションを体験する) 講師：遠山亜紀子さん(ナレーター)	①7/12(火) ②7/22(金) 19:00～20:30 ※①か②を選択。	各15	500
<b>声のプロに教わるボイストレーニング-習慣編</b> (ボイストレーニングを習慣化して、健康な体作りを行う) 講師：遠山亜紀子さん(ナレーター)	8/2(火)・9(火)・26(金)、 9/6(火)・20(火) 19:00～20:30	15	2,500
<b>”ととのう”サウナの楽しみ方講座</b> (心身ともにスッキリするサウナの楽しみ方を学ぶ) 講師：朽堀耕一さん(小竹屋旅館)	9/27(火) 19:00～20:30	20	500

日本文化体験「笹団子づくり」

- ▶内容…地域の食文化を笹団子作りを通して体験します。
- ▶講師…小山ユキエさん（山中みどりの里）
- ▶とき…6月25日(出)10:00～正午
- ▶ところ…市民プラザ
- ▶対象…外国出身の方
- ▶定員…16人（先着）
- ▶参加料…千円（留学生、技能実習生は800円）
- ▶持ち物…エプロン、三角巾
- ▶申し込み…6月21日(火)までに、直接またはEメール（住所・氏名・

電話番号・留学生か技能実習生かを記入)で、(公財)柏崎地域国際化協会(市民プラザ2階)へ。  
 圃(公財)柏崎地域国際化協会  
 TEL・FAX 32-1477  
 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

ペットの飼い方教室

- ▶内容…知っているようで知らないペットを飼う上で大切なことをお伝えします。
- ※講義形式のためペットを連れての参加はできません。
- ▶とき(犬)  
 ●6月19日(日)、10月10日(月)祝  
 9:30～11:30

- 令和5(2023)年2月26日(日)  
 13:30～15:30
- ▶とき(猫)  
 ●7月2日(出)、10月2日(日)  
 9:30～11:30
- 8月7日(日)、12月4日(日)、令和5(2023)年2月19日(日)13:30～15:30
- ▶ところ…新潟県動物愛護センター
- ▶定員…各回20人(先着)
- ▶申し込み…電話で新潟県動物愛護センターへ。  
 圃新潟県動物愛護センター  
 TEL 0258-21-5501  
 FAX 0258-21-5502

総合体育館の各種教室(7～9月) 圃総合体育館 TEL21-3751 FAX21-3753

▶申し込み…6月21日(火)の9:00以降、受講料を直接、総合体育館へ(先着)。  
 ▶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・回数券あり)が必要です ●6月21日(火)は休館日のため、18:00までの受け付け  
 ※6月27日(月)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)	7/4～9/26	月	9:50～10:50	3,150(全9回)
	かんたんステップ(初級)	7/4～9/26	月	11:00～12:00	3,150(全9回)
	体幹(コア)運動	7/4～9/26	月	10:30～11:30	3,150(全9回)
	エンジョイエアロ(初級)	7/5～9/27	火	9:50～10:50	3,150(全9回)
	かんたんヨガ	7/5～9/27	火	11:00～12:00	3,150(全9回)
	ゆっくりエアロ	7/5～9/27	火	13:30～14:30	3,150(全9回)
	ヨガ(午前)	7/13～9/21	水	9:50～10:50	3,500
	ZUMBA®(ズンバ)	7/13～9/21	水	11:00～12:00	3,500
	ゆっくりステップ	7/13～9/21	水	13:30～14:30	3,500
	昼の部	スローステップ運動(初級)	7/7～9/29	木	9:50～10:50
体幹(コア)運動		7/7～9/29	木	11:00～12:00	3,500
そふとエアロ(45歳以上)		7/8～9/16	金	9:40～10:40	3,500
姿勢改善ピラティス		7/1～9/9	金	11:00～12:00	3,500
ゆっくりエアロ		7/8～9/16	金	13:30～14:30	3,500
フィットネス教室		チャレンジステップ	7/4～9/26	月	18:45～19:45
	楽しくフラダンス	7/4～9/26	月	19:30～20:15	2,800(全8回)
	楽しくタヒチアンダンス	7/4～9/26	月	20:20～21:05	2,800(全8回)
	かんたんエアロ	7/4～9/26	月	20:00～21:00	3,150(全9回)
	ジュニアヒップホップ	7/5～9/27	火	19:00～20:00	2,800(全8回)
	リラックスヨガ	7/13～9/14	水	19:00～20:00	3,500
	脂肪燃焼エアロ	7/13～9/14	水	20:10～21:10	3,500
	ヨガ(初級)	7/14～9/22	木	20:10～21:10	3,500
	ステップエクササイズ	7/1～9/16	金	20:00～21:00	3,500
	ZUMBA®(ズンバ)①	7/2～9/17	土	18:30～19:30	3,500
夜の部	ZUMBA®(ズンバ)②	7/2～9/17	土	20:00～21:00	3,500
	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	7/2～9/24	土	19:30～20:30	2,800(全8回)
太極拳	太極拳(午後)	7/7～9/29	木	13:30～14:30	3,500
	太極拳(夜)	7/14～9/22	木	19:00～20:00	3,500
霜	シニアスポーツ(中・高齢者)	7/1～9/30	金	10:00～11:30	3,500

# ワークプラザ柏崎 各種教室

問ワークプラザ柏崎 TEL24-8578 FAX41-4077

▶申し込み…6月10日(金)の9:00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…●別途教材費などがかかる場合があります

●祝日、お盆は休みになることがあります ●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	曜日	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	7/4～9/26	月	10:30～11:30	5,000
太極拳(全10回)	7/4～9/26	月	18:00～19:00	5,000
ヨーガ(全10回)	7/5～9/20	火	10:00～11:15	6,000
初めてのやさしいピアノ(全9回)	7/5～9/13	火	10:30～11:30	10,000
書道(かな)(全9回)	7/5～9/27	火	13:00～17:00 うち2時間程度	6,300
初歩のヨーガ(全10回)	7/5～9/20	火	14:00～15:15	6,000
3B体操(月3回)	7/6～9/21	水	10:30～11:30	2,000/月
つまみ細工(月2回)	7/13～9/28	水	13:00～15:00	4,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	7/7～9/22	木	10:30～11:30	5,000
バレエ3歳以上(月4回)	7/7～9/22	木	16:30～17:30	6,000/月
バレエ7歳以上(月4回)	7/7～9/22	木	17:20～18:30	6,000/月
ジュニアダンス(月3回)	7/7～9/22	木	18:00～19:00	3,000/月
茶道(月4回)	7/7～9/22	木	19:00～21:00	4,000/月
チアダンス(月2回)	7/1～9/16	金	17:30～18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)	7/9～9/17	土	14:00～15:00	3,000/月
★やさしいフィットネス	7/4～9/26	月	9:30～10:45	500/回
★やさしいフィットネス	7/7～9/29	木	9:30～10:45	500/回
★ZUMBA®	7/4～9/26	月	11:00～12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	7/5～9/27	火	10:00～11:15	500/回
★のびのび体操	7/1～9/30	金	10:00～11:15	500/回
★いきいき太極拳	7/1～9/30	金	13:30～15:00	500/回

## イベント



### 国指定名勝庭園 貞観園 「茶室・庭園特別公開」

▶内容…普段は入ることができない庭園内を、庭園ガイドの案内で園路を歩きながら鑑賞します。園路の構成と高低、滝口のつくりなど、普段は見るることができない景色を楽しめます。また、裏千家11代玄々斎が設計した江戸時代の茶室「月華亭」など、園路に配置された建物の内部を鑑賞できます。

▶とき…6月9日(木)・25日(日)、7月14日(木)・23日(日)、9月24日(日)、10月13日(木)・22日(日)、11月10日(木)

①10:00 ②11:30 ③13:30

※各回45分～1時間程度。

▶定員…各回15人

※1日の申込者数の合計が5人以下の場合はその日の特別公開を中止。

▶参加料…2千円(入園料含む)

▶申し込み…各回3日前までに、電話またはファクス(希望日時・代表者氏名・人数・電話番号を記入)で貞観園保存会へ。



問(公財)貞観園保存会  
TEL・FAX 41-2100



### 市内飲食店で アラ料理を提供します

▶内容…柏崎独自の伝統漁法「桶流し一本釣り」で1尾ずつ丁寧に漁獲されたアラを市内飲食店で提供します。貴重なアラをお楽しみください。

▶とき…6月25日(日)～7月31日(日)

▶ところ…市内飲食店

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



問農林水産課

TEL 43-9131 FAX 24-7714