

コツコツ貯筋体操センターで健康づくり

- ▶内容…足腰の筋力と柔軟性を向上させ、いつまでも元気で転倒しにくい体をつくる体操を、動画を見ながら行うことができます。健康づくりの体操が気になる、体が硬くなったと感じるなど、関心のある方はぜひお越しください。
- ▶とき…月～金曜（祝日を除く）10：00～16：00
- ▶体操開始時間（1日4回）10：15、11：30、13：15、14：30（約1時間）
- ▶ところ…フォンジェ2階コツコツ貯筋体操センター
- ▶申し込み…初回利用時は会場で利用申込書を記入してください。※地域の会場でもコツコツ貯筋体操を開催しています（7月末現在186カ所）。

☎介護高齢課
TEL 43-9125 FAX 21-4700

講座・教室

甲種防火管理再講習

- ▶内容…収容人員300人以上の特定用途防火対象物の甲種防火管理者に義務付けられている5年ごとの講習です。
- ▶とき…11月25日(金)9：00～11：00
- ▶ところ…消防本部
- ▶定員…30人（先着）
- ▶受講料…1,400円(テキスト代) ※当日お支払いください。
- ▶申し込み…10月17日(月)8：30～26日(水)までに、市ホームページ電子申請でお申し込みください。電子申請を利用できない方は、消防本部予防課へお問い合わせください。

☎消防本部予防課
TEL 24-1382
FAX 22-1409



普通救命講習

- ▶内容…小児・乳児の心肺蘇生法、AEDの使用方法、止血法などを学びます。修了した方には修了証を交付します。
- ▶とき…11月6日(日)9：00～正午
- ▶ところ…消防本部
- ▶対象…中学生以上
- ▶定員…20人程度（先着）
- ▶申し込み…11月5日(土)までに、直接または電話・ファクス（住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日・電話番号を記入）で、消防署へ。 ※詳細は、市ホームページをご覧ください。



☎消防署
TEL 24-1500 FAX 24-1119

かしわざき地域防災交流会

- ▶内容…先進的に地域防災活動に取り組む団体の事例発表やワークショップを通じて、学びと交流を深めます。
- ▶事例発表（予定）…比角コミュニティ運営協議会「机上だけではない訓練を通して見えてきたこと」
- ▶とき…11月13日(日)14：00～16：00
- ▶ところ…産業文化会館
- ▶対象…自主防災会やコミュニティ、学校、事業所など所属する団体で防災活動を担う方
- ▶定員…80人（先着）
- ▶申し込み…11月4日(金)までに、直接または電話・ファクスで、NPO法人地域活動サポートセンター柏崎へ。 ※申込書はNPO法人地域活動サポートセンター柏崎ホームページからダウンロード可。

☎NPO法人地域活動サポートセンター柏崎
TEL 47-7229
FAX 47-7744



消費生活視察研修

- ▶内容…環境負荷を減らした「衣食住」製品を提供している㈱スノーピークなどを視察します。
- ▶とき…11月8日(火)8：30～16：00（予定）
- ▶見学先…三条市水防学習館、道の駅燕三条地場産センター、㈱スノーピーク（三条市）
- ▶定員…25人（抽選）
- ▶参加料（昼食代込み）
●消費者協会会員＝3,200円
●会員以外＝3,400円
- ▶申し込み…10月24日(月)までに、直接または電話・ファクス（氏名・電話番号を記入）で、市役所3階市民活動支援課へ。
☎消費者協会事務局（市民活動支援課）
TEL 21-2272 FAX 22-5904

かしわざき幸齢未来フォーラム

- ▶内容…健康で長生きする秘訣を地域の助け合いの視点で学びます。
- 第1部＝講演会
- 第2部＝パネルディスカッション
- ▶講師…堀田力さん（(公財)さわやか福祉財団会長・弁護士）
- ▶とき…11月19日(土)13：30～16：00（13：00～受け付け）
- ▶ところ…産業文化会館
- ▶定員…200人（先着）
- ▶申し込み…11月8日(火)までに、直接または申し込みフォーム・電話・ファクス（住所・氏名・電話番号を記入）で、くらしのサポートセンターえきまえへ。



☎くらしのサポートセンターえきまえ
TEL 41-6583 FAX 47-7744
☎介護高齢課
TEL 43-9125
FAX 21-4700



氷上スポーツ教室 11月コース 岡アクアパーク TEL22-5555 FAX22-0766



- ▶申し込み…10月5日(水)9:00以降、受講料を直接アクアパークへ(先着)。 ※複数コースへの申し込み可。
- ▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●教室日程などを変更する場合があります
- 申し込みが少ない場合、中止することがあります。詳細はお問い合わせください
- 受講料の他に毎回施設利用料(高校生以上920円、小・中学生460円)と貸靴料(1回1足330円)が必要です

	教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
カーリング	ビギナーカーリング (小学生以上の初心者・初級者)	10/30~11/13 (全3回)	日	8:45~9:30	15	2,100円
	団体体験コース (初心者限定 1団体10~15人)	大会・イベントのない 土・日曜、祝日	—	営業時間内 1レッスン45分	15	1団体 7,000円

	教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
アイススケート	団体体験コース (初心者限定 1団体10~15人)	大会・イベントのない 土・日曜、祝日	—	営業時間内 1レッスン45分	15	1団体 7,000円
	ワンデイコース (年中児以上の初心者)	大会・イベントのない 日曜	日	10:30~11:15	8人 以上催行	800円
	はじめてコース (年中児~小学生の初心者)	11/10~11/24 (全3回)	木	16:45~17:10	8	2,100円
	はじめてコース (年中児~小学生の初心者)	10/30~11/13 (全3回)	日	8:45~9:30	8	2,100円
	キンダーコース (自由に滑ることができる年中~年長児)	11/2~11/16 (全3回)	水	16:45~17:10	12	2,100円
	キンダーコース (自由に滑ることができる年中~年長児)	11/5~11/19 (全3回)	土	8:45~9:30	12	2,100円
	ジュニアコース (自由に滑ることができる小学生)	11/2~11/16 (全3回)	水	17:45~18:30	12	2,100円
	ジュニアコース (自由に滑ることができる小学生)	11/5~11/19 (全3回)	土	8:45~9:30	12	2,100円
	アドバンスコース (バック滑走ができる年中児~小学生)	11/10~11/24 (全3回)	木	17:45~18:30	10	2,100円
	スマイルコース (中学生~大人の初心者・初級者)	10/30~11/13 (全3回)	日	8:45~9:30	10	2,100円

イベント

読書週間めぐりえ展

- ▶内容…柏崎ゆかりの絵本作家、かんべあやこさんが原画を描き、市内保育園・幼稚園の年長児が思い思いに塗っためぐりえを展示します。
- ▶とき…11月2日(水)~13日(日)9:30~19:00
- ※土・日曜、祝日は17:00まで。
- ▶ところ…ソフィアセンター
- 岡ソフィアセンター
TEL 22-2928 FAX 21-2936

海洋生物環境研究所 一般公開

- ▶内容…研究所紹介、施設見学ツアー、海の生き物観察、魚の解剖教室、海藻しおり作り、チリメンモンスター®など。
- ▶とき…10月22日(土)10:00~15:00
- ▶ところ…海洋生物環境研究所実証試験場(荒浜4-7-17)
- 岡(公財)海洋生物環境研究所実証試験場
TEL 24-8300
FAX 24-5576
- 岡農林水産課
TEL 43-9131 FAX 24-7714



谷根川さけの森づくり

- ▶内容…植樹活動、さけ親魚の放流などを行います。
- ▶とき…10月22日(土)10:00~正午
- ▶ところ…谷根地内(六抔トンネル付近の植樹地 他)
- ▶申し込み…10月14日(金)までに、電話・Eメール(住所・氏名・電話番号、団体での参加の場合は団体名を記入)で、農林水産課へ。
- 岡谷根川さけの森づくり推進協議会事務局(農林水産課内)
TEL 43-9131 FAX 24-7714
✉norin@city.kashiwazaki.lg.jp