

企業・事業所で取り組む健康づくり②

新社屋にトレーニングマシンを設置！「(株)阿部建設」

社員の健康づくりをサポートしている(株)阿部建設を紹介します。

取り組んだきっかけ

社屋を新築するので、社員がワクワクする会社になりたいと思ったのがきっかけです。「仕事中、いつでも運動して健康づくりをしてほしい」と望む社長の発案で、社内に筋トレルームを作りました。イタリア好きの社長は、イタリアブランドのランニングマシンを導入し「筋力トレーニングをしたい！」という社員の声にも応え、筋トレマシンも設置しました。器具の選定は、実際に筋トレをする社員が行いました。わざわざジムに行かなくてもいい

ので時間が節約でき、仕事の合間に気分転換もできると好評です。



企業で取り組む運動メニューの紹介や健康づくりに関するお問い合わせは、電話・Eメールで健康推進課へ。



健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

☒kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

(株)阿部建設

▶業種…総合工事業  
 (建設・土木・建築・設計・施工・住宅・不動産)

▶所在地…比角 2-3-26

健康経営優良法人 2022 認定企業、  
 にいがた健康経営推進登録企業



社長のコメント

人生 100 年時代、健康で長く働ける会社になりたいと考えています。毎年バージョンアップをして、社員の健康増進をサポートします。

他にも毎月健康増進に関するアンケートを行うなど、さまざまな取り組みを行っています。

講座・教室

児童虐待防止講演会・人権講演会  
 みんな誰かの大切な人  
 一虐待の淵を生き抜いて

- ▶内容…自らが虐待を受けた経験を持つ講師から、児童虐待の現状や予防・支援について学びます。
- ▶講師…島田妙子さん ((一財) 児童虐待防止機構オレンジCAPO 理事長)
- ▶とき…12月4日(日) 14:00～15:30 (13:30～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25日(金)までに、電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号を記入)で、元気館1階子育て支援課へ。二次元コードからも申し込み可。

子育て支援課

TEL 47-7786

FAX 20-4201

☒kateishien@city.kashiwazaki.lg.jp



パワーリハビリテーションに参加しませんか？

介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

トレーニング機器を使った運動を「楽にできる」強さで行います。どなたでも安全・簡単に始めることができます。

▶対象…65歳以上で、要支援・要介護認定(チェックリストで対象になった方を含む)を受けていない方、移動や生活上の動作が自立している方、運動制限

を受けていない方

▶参加料…1,020円(10回)

※10回修了者を対象に、トレーニング機器の一般開放を行っています(会場によって利用できる曜日・時間が異なります)。

▶申し込み…直接利用施設へ。予約状況により希望に添えない場合もあります。

会場	曜日・時間 (祝日は休み)
アクアパーク (TEL22-5555)	月・水・木・金曜 (各回1時間程度) 11:00、11:45、12:30、13:15
特養くじらなみ (TEL32-1120)	月・木曜コース 9:00～11:30、13:00～16:00 火・金曜コース 13:00～16:00
コツコツ貯筋体操センター (TEL47-7681)	月初めの月～金曜 (各回1時間程度) 11:00、13:15、14:30

## アクアパークの教室

園アクアパーク TEL22-5555 FAX22-0766



▶申し込み…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。

※冬休み短期アイススケート教室は、11月24日(木)9:00から申し込み開始。

▶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

## 氷上スポーツ教室 12月コース

	教室名(対象)	期間	曜	時間	定員	受講料
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)	11/27~12/18 (全3回)	日	8:45~9:30	15	2,100円
	団体系験コース (初心者限定 1団体10~30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	30	1団体(15人以下) 7,000円~

	教室名(対象)	期間	曜	時間	定員	受講料
アイススケート	団体系験コース (初心者限定 1団体10~30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	30	指導員1人 6,050円~
	ワンデイコース (小学生以上の初心者)	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)	12/1~12/15 (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)	11/27~12/18 (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)	11/30~12/14 (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)	11/26~12/24 (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)	11/30~12/14 (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)	11/26~12/24 (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)	12/1~12/15 (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)	11/27~12/18 (全3回)	日	8:45~9:30	10	2,100円	

## 冬休み短期アイススケート教室

教室名(対象)	組	期間(全3回)	時間	定員	受講料
はじめてコース (年中児~小学生の初心者)	1組	12/26(月)~28(水)	15:15~16:00	8	2,700円
	2組	1/4(水)~6(金)	15:15~16:00	8	2,700円
キンダーコース (自由に滑ることができる年中~年長児)	1組	12/26(月)~28(水)	16:15~17:00	12	2,700円
	2組	1/4(水)~6(金)	16:15~17:00	12	2,700円
ジュニアコース (自由に滑ることができる小学生)	1組	12/26(月)~28(水)	17:15~18:00	12	2,700円
	2組	1/4(水)~6(金)	17:15~18:00	12	2,700円

### 多文化防災シンポジウム 日頃防災・できなかったことを「できる」に変える

- ▶内容…災害時は、みんなが不安。中越沖地震の体験を生かして、災害時の避難、日頃の防災について外国人の方と一緒に考え、気軽に話し合しましょう。
  - ▶シンポジスト…清水由美子さん(国際化協会前事務局長)、山田信行さん(コミュニティ推進協議会会長)、柏崎在住外国人
  - ▶とき…12月4日(日) 10:00～正午
  - ▶ところ…市民プラザ
  - ▶対象…高校生以上
  - ▶定員…30人(先着)
  - ▶申し込み…11月18日(金) 16:00までに、直接またはファクス・Eメール(住所・氏名・日中連絡のつく電話番号を記入)で、(公財)柏崎地域国際化協会(市民プラザ2階)へ。
- ☎(公財)柏崎地域国際化協会  
TEL・FAX 32-1477  
✉kaia2006@kisnet.or.jp

### 世界文化講座 韓国編

- ▶内容…お話を聞いたり、現地の食事やミニゲームなどを楽しんだりしながら、韓国の文化について学びます。
  - ▶講師…<sup>じまんじゆふあ</sup>鄭洲和さん
  - ▶とき…12月8日(木) 18:30～
  - ▶ところ…産業文化会館
  - ▶定員…20人(先着)
  - ▶参加料…高校生以上2千円、小・中学生1,400円、未就学児500円
  - ▶申し込み…11月30日(水)までに、直接または電話で産業文化会館へ。
- ☎産業文化会館  
TEL 24-7633 FAX 22-7721

## イベント

### 大崎温泉雪割草の湯 「いい風呂の日イベント」

- ▶内容
- 入場料特別料金(高校生以上300円、小・中学生200円)
- みそ汁無料サービス(11:30から限定100杯)
- サイコロ振ってプレゼント
- 食べ物コーナー
- 花・野菜・果物販売
- ▶とき…11月26日(土)～27日(日) 9:00～20:00



☎大崎温泉雪割草の湯  
TEL・FAX 47-2113

### お父さんと作ろうクリスマスケーキ

- ▶講師…高橋みどりさん
  - ▶とき…12月3日(土) 10:00～正午
  - ▶ところ…市民プラザ
  - ▶対象…お父さんと小学3年生以下の子ども(子どもは1人まで)。
  - ▶定員…6組(抽選)
  - ▶参加料…1組千円
- ※当日お支払いください。
- ▶申し込み…11月18日(金)(必着)までに、はがき・ファクス(参加者全員の氏名・お父さんの年齢または学年・郵便番号・住所・電話番号を記入)で、人権啓発・男女共同参画室へ。市ホームページからも申し込み可。
- ※抽選結果は、郵送でお知らせします。
- ☎かしわざき男女共同参画推進市民会議事務局(人権啓発・男女共同参画室内)  
TEL 20-7605  
FAX 22-5904



眠れる12の星めぐり

★ ★ 熟睡フラ寝たリウム ★ ★

☎博物館  
TEL22-0567 FAX22-0568

▶内容…美しい星空を見ながらリラックスしませんか。今回は、誕生日の星座でおなじみの「黄道12星座」をテーマにしたプログラムをお届けします。

※通常の星空解説・番組投影はありません。

▶とき…11月19日(土)～20日(日)・23日(祝)  
①14:00～ ②15:30～  
(各回約50分)

▶ところ…博物館

▶定員…40人(先着)

▶入場料…高校生以上280円、小・中学生140円

**快眠グッズの持ち込みOK**

ひざかけ・ネックピロー・ぬいぐるみなどの持ち込みができます。リラックスしてご鑑賞ください。



