



# かしわざき健康サポートカンパニー

積極的に健康づくりに取り組む事業所を紹介します



登録などの  
詳細はこちら

15

## 柏崎市社会福祉協議会

所長 本間 厚幸 従業員数 285人

### ひとこと

「ともに支え、ともに生きる福祉のまちづくりの推進」をモットーに、安心して暮らすことができる地域づくりを目指しています。

### 健康への取り組み

- 人間ドックの一部助成
- 職員考案！オリジナル体操
- メンタルヘルス研修の実施



関スポーツ振興課

TEL20-7010 FAX23-0881

16

## 柏崎地区交通安全協会

会長 今井 貢 従業員数 6人

### ひとこと

地域の「交通事故ゼロ」を目指し交通安全活動に取り組んでいます。

### 健康への取り組み

- 市内企業対抗歩数大会への参加
- 日常生活での運動を意識！夜のウォーキングは危険なので反射材を着用しています



17

## (株)北野屋

代表取締役 遠藤 聡子 従業員数 14人

### ひとこと

「地域に密着・貢献しよう」をモットーに少年野球などの冠大会を行っています。

### 健康への取り組み

- ウォーキングの普及活動
- 自立体力測定会を実施
- 季節に合わせたコースで会員とウォーキング



18

## (株)植木組

代表取締役社長 植木 義明 従業員数 614人

### ひとこと

「明日を創造、常に挑戦、一緒に感動」の企業理念のもと、持続可能な社会の実現という使命を果たしていきます。

### 健康への取り組み

- 年3回健康セミナーをライブ配信し、全職員が参加
- 健康への取り組みにより「健康経営優良法人」に「いがた健康経営推進企業」に認定



## 講座・教室

### チャレンジ夢クラブの

#### 講座・教室

##### ▶対象・内容

●小・中学生＝ジュニアバドミントン、ヒップホップダンス、サッカー

※ヒップホップダンス、サッカーは未就学児も可。

●どなたでも参加可能＝やさしいタイ式ヨガ・ルーシーダットン、3B体操、ZUMBA®

▶申し込み…入会申込書に年会費を添えて直接、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。詳細はホームページをご覧ください。

#### ◆無料体験会（申し込み不要）

▶ところ…西山いきいき館  
※動きやすい服装（ジーンズ不可）でお越しください。

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で体のバランスを整えます。

▶講師…渡辺美香さん

▶とき…3月20日(月)・27日(月) 14:00～15:00

▶定員…15人（先着）

▶持ち物…ヨガマット（無い方はバスタオルでも可）、飲み物、フェイスタオル（内履き不要）

#### ②3B体操「楽しくエクササイズ」

▶内容…ボール・ベル・ベルターという3種類の補助具を使い、音楽に合わせて運動します

▶講師…石田三枝子さん

▶とき…3月14日(火)・21日(火)・28日(火) 13:30～14:30

▶持ち物…内履き、飲み物

〒NPO 法人チャレンジ夢クラブ  
TEL 47-2282



## ワークプラザ柏崎 各種教室

岡ワークプラザ柏崎 TEL24-8578 FAX41-4077

▶申し込み…3月10日(金)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

●チアダンス、ジュニアダンスは家族割りがあります

●祝日は休みになることがあります

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	4/3～6/19	月	10:30～11:30	5,000
太極拳(全10回)	4/10～6/19	月	18:00～19:00	5,000
ヨーガ(全10回)	4/11～6/20	火	10:00～11:15	6,000
書道(かな)(月3回)	4/4～6/27	火	13:00～17:00 (うち2時間程度)	6,300/月
初歩のヨーガ(全10回)	4/11～6/20	火	14:00～15:15	6,000
3B体操(月3回)	4/12～6/21	水	10:30～11:30	2,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	4/6～6/22	木	10:30～11:30	5,000
バレエ3歳以上(月4回)	4/6～6/22	木	16:30～17:30	6,000/月
バレエ7歳以上(月4回)	4/6～6/22	木	17:20～18:30	6,000/月
ジュニアダンス(月3回)	4/6～6/29	木	18:00～19:00	3,000/月
茶道(月4回)	4/6～6/29	木	19:00～21:00	4,000/月
着付け教室(月3回)	4/6～6/22	木	10:00～12:00	2,500/月
チアダンス(月2回)	4/7～6/23	金	18:00～19:00	3,000/月
初めてのやさしいピアノ(全9回)	4/14～6/16	金	10:30～11:30	10,000
ジュニアダンス(月3回)	4/8～6/24	土	14:00～15:00	3,000/月
やさしい英語教室(月4回) 【小学4～6年生を対象】	4/1～6/24	土	9:00～9:50	5,000/月
やさしい英語教室(月4回) 【大人の方対象 やり直し英語】	4/1～6/24	土	10:00～10:50	5,000/月
トランポリン教室(月2回)	4/9～6/25	日	16:15～17:30	2,000/月
★やさしいフィットネス	4/3～6/26	月	9:45～10:45	500/回
★やさしいフィットネス	4/6～6/29	木	10:00～11:15	500/回
★ZUMBA®	4/3～6/26	月	11:00～12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	4/4～6/27	火	10:00～11:15	500/回
★のびのび体操	4/7～6/30	金	10:00～11:15	500/回
★いきいき太極拳	4/7～6/30	金	13:30～15:00	500/回

めだか水泳教室  
(4～6月)

岡アクアパーク  
TEL22-5555 FAX22-0766

▶対象…正しいクロールで

25mを泳げない小学生

▶定員(予定)…各組35人(抽選)

▶受講料…6千円(全10回)

▶プール利用料…アクアパーク会場は1回250円、スポーツハウス会場は1回160円

▶申し込み…3月15日(水)から各組初回の1週間前までに、申込書と受講料をアクアパークへ。

※申込書は3月8日(水)からアクアパーク・スポーツハウスで配布する他、ホームページからダウンロード可。

▶注意…●申し込みは参加者1人につき1組のみ

●教室期間や時間、会場を変更する場合があります。申し込み前にホームページをご覧ください

●申し込みが少ない場合、中止する場合があります

アクアパーク HP▶



A: アクアパーク S: スポーツハウス

組	期間	時間	会場
月曜	4/10～6/26	16:30～17:30	A
火曜	4/11～6/27	16:30～17:30	S
水曜	4/12～6/28	17:00～18:00	A
金曜	4/7～6/23	17:00～18:00	A
土曜午前	4/8～6/24	11:00～12:00	S
土曜午後	4/8～6/24	13:00～14:00	S
日曜	4/9～6/25	9:45～10:45	S

## 新潟アルビレックスBB

### ふれあいバスケットボール教室

- ▶講師…新潟アルビレックスBBスクールコーチ
- ▶とき…3月29日(水)
- 新年長～新小学3年生=17:10～17:55
- 新小学4年生～新小学6年生=18:00～18:45
- ▶ところ…総合体育館
- ▶定員…各クラス15人(先着)

▶申し込み…3月28日(火)までに、電話またはEメール(氏名・学年・電話番号を記入)で㈱新潟プロバスケットボールへ。  
※電話での受け付けは月～金曜の9:00～18:00。受け付け後、担当コーチから連絡します。

☎㈱新潟プロバスケットボール  
TEL0258-86-5700  
✉school@albirex.com



## アクアパーク・スポーツハウス教室 (4～6月)

☎アクアパーク  
TEL22-5555 FAX22-0766

- ▶申し込み…3月13日(月)9:00以降、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ(抽選)。  
※申込書は、3月6日(月)からアクアパーク・スポーツハウスで配布します。
- ▶体験教室(予約制・先着)…①～③は各教室1人1回体験できます(施設利用料の他に受講料200円が必要です)。

- ▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可
- 申し込みが少ない場合、中止することがあります。申し込み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)	4/10～6/19	月	13:00～14:00	25	4,000
水中歩行水曜コース(成人)	4/12～6/28	水	13:00～14:00	25	4,000
水中歩行金曜コース(成人)	4/7～6/23	金	13:00～14:00	25	4,000
アクアビクス水曜コース1組(成人)	4/12～6/28	水	10:00～11:00	25	4,000
アクアビクス水曜コース2組(成人)	4/12～6/28	水	11:00～12:00	25	4,000
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	4/13～6/29	木	19:00～20:00	25	4,000
アクアビクス金曜コース(成人)	4/7～6/23	金	10:00～11:00	25	4,000

### 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)	4/10～6/19	月	10:30～12:00	30	4,600	S
月曜ナイトコース(中学生以上)	4/10～6/19	月	19:00～20:00	25	4,000	A
初級コース(中学生以上)	4/12～6/28	水	19:00～20:00	15	4,000	A
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	4/13～6/29	木	10:30～12:00	40	4,600	AS
エンジョイナイト(中学生以上)	4/13～6/29	木	18:00～19:00	20	4,000	A
金曜デイコース(成人)	4/7～6/23	金	10:30～12:00	30	4,600	A
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	4/7～6/23	金	18:00～19:00	15	4,000	A
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	4/7～6/23	金	19:00～20:00	25	4,000	A
親子水泳教室(年中～年長児の親子)	4/8～6/24	土	11:00～12:00	15組	4,600	A

### 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(成人)	4/10～6/19	月	9:30～11:00	3,500
いきいき健康体操教室(成人)	4/11～6/27	火	9:30～11:00	3,500
女性健康体操教室(成人女性)	4/7～6/23	金	9:30～11:00	3,500

### 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。

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)	4/10～6/28	月・水	14:30～15:30	400/回
水中お散歩ナイトコース(フリー)	4/7～6/28	水・金	19:00～20:00	400/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。





## 総合体育館の各種教室(4～6月)

岡総合体育館 TEL21-3751 FAX21-3753

▶申し込み…3月22日(木)9:00以降、申込書に受講料を添えて、直接総合体育館へ(先着)。

申込書は総合体育館にあります。

※3月22日(木)の受け付けは17:00まで。

※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。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可

●教室開始後のキャンセル・返金はできません

●受講料の他に毎回施設利用料(期間券・回数券あり)が必要

●ズンバ①②の申し込みは3月28日(木)まではどちらか1教室のみ。3月29日(木)以降、空きあれば重複可

※3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)	4/3～6/26	月	9:50～10:50	4,000
	かんたんステップ(初級)	4/3～6/26	月	11:00～12:00	4,000
	体幹(コア)運動	4/3～6/12	月	10:30～11:30	4,000
	エンジョイエアロ(初級)	4/4～6/27	火	9:50～10:50	4,000
	かんたんヨガ	4/4～6/27	火	11:00～12:00	4,000
	ゆっくりエアロ	4/4～6/27	火	13:30～14:30	4,000
	ヨガ(午前)	4/5～6/21	水	9:50～10:50	4,000
	ZUMBA®(ズンバ)	4/5～6/21	水	11:00～12:00	4,000
	ゆっくりステップ	4/5～6/21	水	13:30～14:30	4,000
	昼の部	スローステップ運動(初級)	4/6～6/15	木	9:50～10:50
体幹(コア)運動		4/6～6/15	木	11:00～12:00	4,000
そふとエアロ(45歳以上)		4/7～6/30	金	9:40～10:40	4,000
姿勢改善ピラティス		4/7～6/30	金	11:00～12:00	4,000
ゆっくりエアロ		4/7～6/30	金	13:30～14:30	4,000
フィットネス教室	チャレンジステップ	4/3～6/26	月	18:45～19:45	4,000
	楽しくフラダンス	4/3～6/26	月	19:30～20:15	4,000
	楽しくタヒチアダンス	4/3～6/26	月	20:20～21:05	4,000
	かんたんエアロ	4/10～6/19	月	20:00～21:00	4,000
	ジュニアヒップホップ	4/4～6/27	火	19:00～20:00	3,600
	ZUMBA®(ズンバ)①	4/4～6/27	火	18:30～19:30	4,000
	ZUMBA®(ズンバ)②	4/4～6/27	火	20:00～21:00	4,000
	リラックスヨガ	4/5～6/14	水	19:00～20:00	4,000
	脂肪燃焼エアロ	4/5～6/21	水	20:10～21:10	4,000
	やさしいヨガ(初級)	4/6～6/29	木	20:10～21:10	4,000
夜の部	ステップエクササイズ	4/7～6/23	金	20:00～21:00	4,000
	太極拳(午後)	4/6～6/22	木	13:30～14:30	4,000
	太極拳(夜)	4/6～6/15	木	19:00～20:00	4,000
定期	シニアスポーツ(中・高齢者)	4/7～6/30	金	10:00～11:30	3,200
	親子運動あそび	4/1～6/10	土	11:00～12:00	3,500
卓球	ラージボール卓球	4/10～6/26	月	10:00～12:00	7,500
		4/5～6/28	水	10:00～12:00	6,000
		4/7～6/30	金	10:00～12:00	6,000

## ボランティア研修会

▶内容…ボランティア活動をしている団体・個人の話聞き、ボランティアへの関心を高めます。ニュースポーツ「モルック」も体験できます。

▶講師…柏崎市ボランティア連絡協議会、柏崎市レクリエーション協会 他

▶とき…3月21日(木)14:00～16:00

▶ところ…総合福祉センター

▶定員…30人(先着)

▶参加料…100円(資料代)

▶申し込み…3月16日(木)までに、直接または電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号を記入)で、ボランティアセンターへ。



岡ボランティアセンター

TEL 22-1411 FAX 22-1441

✉ks-14@syakyou.jp