

メタボらず体操体験会

☒健康推進課
 TEL20-4213 FAX22-1077



▶内容…生活習慣病を予防する筋力トレーニングや、内臓脂肪を燃焼する運動を体験できます。また月替わりのワンポイント講座、体組成測定もあります。

▶ところ…元気館

▶持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装

▶時間…9:30~10:30 (※) 姿勢、ゆがみ、脚力を測定

日程	ワンポイント講座
4/25(火)	あなたのカラダをチェック(※)、体組成測定会
5/23(火)	内臓脂肪を燃やす① 運動で撃退!
6/27(火)	内臓脂肪を燃やす② 食事で撃退!
7/18(火)	消費カロリーを増やすウォーキングのコツ
8/22(火)	減量の足踏み状態から脱出する
9/26(火)	あなたのカラダをチェック(※)、体組成測定会



体組成測定

4・9月の体験会の前後に行います。これ以外の月は、新規参加者を対象に行います。内臓脂肪指数、左右の腕と脚の体脂肪率や筋肉率、筋肉量を測定できます。



詳細はこちら



体操動画

潮の香ウォーク

☒健康推進課
 TEL20-4213 FAX22-1077

詳細は
 こちら▶



▶内容…運動効果を高めるウォーキングの方法を体験できます。

▶とき…4～7月、9～11月の第3木曜 9:30～11:00

※小雨実施。雨天や、天気予報で気温が28度以上の場合は中止します。実施の有無は、当日 8:30 以降に電話で健康推進課にお問い合わせください。

▶ところ…潮風公園 (元気館向かい)

▶集合…元気館

▶持ち物…タオル、飲み物、スマートフォン (お持ちの方)、運動ができる服装と履物



ウォーキングコース



広～い芝生でストレッチ



森林コース



公園コース



海岸コース

講座・教室

かしわざき男女共同参画推進市民会議 公開講演会

▶演題…我が社の働き方改革一残業ゼロ・男性育休取得率 100% へのチャレンジ

▶講師…坂田匠^{たくみ}さん (株)サカタ製作所代表取締役社長)

▶とき…5月20日(土) 14:30～16:00

▶ところ…市役所 1階多目的室

▶定員…40人 (先着)

▶申し込み…5月10日(木)までに、市ホームページ申し込みフォーム・電話・はがき・ファクス (住所・氏名・電話番号を記入) で、人権啓発・男女共同参画室へ。

▶一時保育…希望する方は申込時にお子さんの氏名・年齢をお知らせください。

☒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



春期語学文化講座

〒945-0051 東本町1-3-24
 TEL・FAX32-1477 〆kaia2006@kisnet.or.jp

- ▶ところ…市民プラザ
- ▶対象…柏崎地域に在住・在勤・在学する高校生以上の方（応募者多数の場合は抽選。最低履行人数4人）
- ▶受講料…●協会会員 8千円 ●会員以外 1万2千円
- ※別途教材費が千～3千円程度かかる講座があります。
- ※講座当日に入会する場合は、1口千円以上をお支払
- いください（来年3月まで有効）。
- ▶申し込み…4月24日(月)17:00（必着）までに、直接またはEメール・ファクス・はがき（希望講座名・住所・氏名・電話番号・学生の場合は学年を記入）で、（公財）柏崎地域国際化協会へ。

講座名	期間（全10回） ※えんま市期間除く。	曜	時間	定員	内容・対象
初級英会話・昼	5/11～7/20	木	10:00～11:30	15人	英語は学習したことがあるが、英会話は初心者の方が対象。伝わる発音がテーマです。
英会話・昼	5/11～7/20	木	10:00～11:30	15人	日常会話ができる方が対象。英語表現を実践的に学びます。
英会話・夜	5/9～7/11	火	19:00～20:30	15人	
初めての韓国語Ⅱ	5/11～7/20	木	19:00～20:30	15人	1～3月の「初めての韓国語」の継続講座です。会話、発音、読み書きを総合的に学びます。今回から受講を希望する方は、お問い合わせください。
たのしい韓国語会話	5/8～7/10	月	19:00～20:30	15人	ハングル文字、初級文法を身に付けている方が対象。韓国語会話を楽しみます。

外国人市民のための初級日本語教室 Japanese Class for Beginners

- ▶とき…●昼＝毎週金曜 14:00～15:15（4月14日(金)～7月7日(金)）
 ●夜＝毎週木曜 19:00～20:15（4月13日(木)～7月6日(木)）
- ▶ところ…市民プラザ ▶登録料…3千円（期間途中から受講の方は割引きます）
- ▶申し込み…月～金曜の9:00～17:00に、申込用紙を直接またはファクス・Eメールで、（公財）柏崎地域国際化協会へ。 ※申込用紙は、ホームページからダウンロード可。

国際化協会 HP▶



小学生サッカースクール

- ▶講師…柏崎サッカー協会員
- ▶とき（全10回）…5月14日(日)～7月16日(日)の毎週日曜 8:30～10:00
- ▶ところ…海岸公園運動広場（少年広場）
- ▶参加料…3千円（保険料込み）
- ▶申し込み…4月28日(金)までに申込書と参加料を直接、市役所2階スポーツ振興課、総合体育館、アクアパークへ。
- ※申込書は申込先にある他、市ホームページからダウンロード可。

〆スポーツ振興課

TEL 20-7010
 FAX 23-0881



硬式テニス教室

- ▶とき（全10回）…5月15日(月)～6月19日(月)の毎週月・金曜 19:00～21:00
 ※6月16日(金)を除く。
- ▶ところ…白竜公園テニスコート
- ▶対象…●初心者コース＝未経験 ●初・中級コース＝経験あり
- ▶定員…各コース10人（先着）
- ▶受講料…1万1千円
- ▶申し込み…4月17日(月)の9:00以降、申込書と受講料を直接アクアパークへ。
- ※申込書はアクアパークホームページからダウンロード可。
- ※ラケット・テニスシューズは各自でご用意ください。

〆アクアパーク

TEL 22-5555 FAX 22-0766

甲種防火管理新規講習

- ▶内容…防火管理者の資格を取得するための講習です。
- ▶とき…5月25日(木)～26日(金) 9:00～15:00
- ▶ところ…消防本部
- ▶定員…70人（先着）
- ▶受講料…3,500円(テキスト代)
 ※初日にお支払いください。
- ▶申し込み…4月20日(木)8:30～28日(金)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。

〆消防本部予防課

TEL 24-1382
 FAX 22-1409



市民プラザの講座

閩文化・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…4月16日(日)までに直接または、はがき・ファクス・Eメール（講座名・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
●定員を超える場合は抽選。定員に満たない場合は、締め切り後も先着で申し込みを受け付けます。申し込みが少ない場合は中止することがあります

●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 ●受講料は材料費・テキスト代込み
▶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)
ココロとカラダをリフレッシュ！ ゆったりヨガ （負荷が低めのヨガで、心身をリフレッシュし、自分と向き合う時間を作る）講師：砂長谷真梨子さん（タマニヨガ）	6/22(木)・29(木) 19:00～20:30	15	1,000
ココロとカラダをリフレッシュ！ アクティブヨガ （負荷が高めのヨガで、心身をリフレッシュし、自分と向き合う時間を作る）講師：砂長谷真梨子さん（タマニヨガ）	7/6(木)・13(木) 19:00～20:30	15	1,000
つまみ細工—アジサイのフラワーボール （つまみ細工でおしゃれなアジサイのフラワーボールを作る）講師：中村英恵さん（花蔵-HANAZO-）	5/15(月)・22(月)・29(月) 19:00～20:30	10	3,000
ちりめん細工—梅雨を彩る☆季節の和小物 （ちりめん細工で梅雨の季節にぴったりな和小物を作る）講師：中村英恵さん（花蔵-HANAZO-）	5/27(土) 10:00～12:00	10	1,100
イーストドーナツ・フルーツババロア （ティータイムやデザートにぴったりな2種類のスイーツを作る）講師：高橋みどりさん（栄養士）	①5/19(金) 18:30～21:00 ②5/20(土) 10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
レモンパイ・コーヒークッキー （ティータイムやデザートにぴったりな2種類のスイーツを作る）講師：高橋みどりさん（栄養士）	①6/9(金) 18:30～21:00 ②6/10(土) 10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
お家で簡単！ シーフードパエリア&フルーツドリンク （時短レシピで、初夏にぴったりな料理を作る）講師：村山友美さん（Cafe Fraise）	①6/12(月) 18:30～21:00 ②6/19(月) 18:30～21:00 ※①か②を選択。	各12	1,200
季節を彩る☆花の寄せ植え講座 （夏に向けてエネルギーな花の寄せ植えを行う）講師：阿部紀子さん（フォーシーズン）	6/3(土) 9:30～11:30	15	3,000

シニアコース 対象：おおむね60歳以上

講座名（内容）・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
史跡めぐり—貞心尼 （貞心尼に関わる史跡を、1時間程度歩いて回りながら学ぶ）講師：貞心尼史跡ガイド	5/16(火)・23(火) 9:30～11:30 予備日：5/30(火)	30	600
ゆったりストレッチ&ヨガ （簡単なストレッチとヨガで体を動かす）講師：桑田尚子さん	5/10(水)・24(水)・31(水)、 6/7(水) 10:00～11:30	20	1,200
布を使って！ オブジェ&ポストカード （布の花で飾り付けるオブジェと、布絵のポストカードを作る）講師：宮嶋美恵子さん（アトリエ絵笑墨）	5/18(木)、6/1(木)・8(木)・ 22(木) 9:30～11:30	10	2,800

講座名 (内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
クラフトバンド de かごバッグ (クラフトバンドを使って夏にぴったりなかごバッグを作る) 講師：三五泰子 ^{やまこ} さん (Y's Heart)	6/5 (月) 9:30 ~ 11:30	15	2,000
癒しの苔玉づくり (お手入れが簡単な盆栽の一種「苔玉」を作る) 講師：阿部紀子 ^{のりこ} さん (フォーシーズン)	7/12 (水) 9:30 ~ 11:30	15	2,800
夏にぴったり！爽やかおやつ (小麦粉と卵を使わず、手軽にできるおやつを作る) 講師：笠原うららさん (管理栄養士)	①6/28 (水) ②7/10 (月) ③7/11 (火) 9:30 ~ 12:00 ※いずれかを選択。	各 12	1,000
お手軽で美味しく！ 男の野菜料理 (揚げずにできる簡単焼きコロケや、夏野菜を使った料理を学ぶ) 講師：今井恵さん (管理栄養士)	①6/20 (水) ②6/23 (金) 9:30 ~ 12:00 ※どちらかを選択。	各 12	1,000

「防災出前講座」で、 防災の知識を学びませんか

▶内容…自主防災組織が開催する活動に講師を無料で派遣します。講習メニューは講話型・演習型から選べ、希望に応じて内容を調整できます。

▶とき・回数…4月1日(出)～令和6(2024)年3月31日(日)で1団体につき原則1回限り

※ただし、団体に所属する防災士が講座に参画する場合は、複数回の申し込みも可。

▶申し込み…申込書を開催希望の1カ月前までに、直接またはファクス・Eメールで、NPO 法人地域活動サポートセンター柏崎へ。
※講座の受け付け上限は60回です(先着)。事前に地域活動サポートセンター柏崎ホームページで申し込み状況をご確認ください。

※申込書は申込先にある他、市ホームページからダウンロード可。

詳細はこちら▶



☎ NPO 法人地域活動サポートセンター柏崎
TEL 47-7229 FAX 47-7744
✉ tsc-ks@kisnet.or.jp

国・県・市の職員による出前 講座「ふれあい講座」

▶内容…職員が会場へ出向き、専門知識を生かしたさまざまな講座を行います(介護予防、お口の健康づくり、住宅の耐震診断、空き家問題など)。

※詳細は、市ホームページまたは、市民プラザ・各コミセンにある講座紹介パンフレットをご覧ください。

▶とき…希望する日の9:00～18:00(1講座1～2時間以内)

▶ところ…希望する場所

▶対象…市内に在住・在勤・在学する10人以上で構成された団体・グループ(学習グループ・学校・町内会などが主催する催し)

※政治・宗教・営利を目的とした催しなどには職員を派遣できません。

▶申し込み…開催希望日の1カ月前までに、申込書を直接またはファクス・Eメールで、文化・生涯学習課へ。

詳細はこちら▶



☎ 文化・生涯学習課
TEL 20-7500 FAX 22-2637
✉ s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

生涯学習地域人材バンクを ご活用ください

▶内容…さまざまな専門知識や技術を持つ講師を紹介しています。講師や登録分野などの詳細は、市ホームページでご確認ください。

▶申し込み…希望する講師を、文化・生涯学習課に電話でご連絡ください。講師との仲介を行います。

▶注意

●会場は相談者が手配してください

●材料費や謝礼がかかる場合があります。金額は、講師に相談し、支払いは講師に直接行ってください

▶人材バンクに登録する方を随時募集中…今まで身に付けた知識・技術・経験を生涯学習の場で生かしませんか。市内在住の方が登録できます。

※政治・宗教の普及活動や営利を目的とした登録は不可。

詳細はこちら▶



☎ 文化・生涯学習課
TEL 20-7500 FAX 22-2637
✉ s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

産業文化会館 春のカルチャー教室

圃産業文化会館

TEL24-7633 FAX22-7721

▶申し込み…4月20日(休)までに、電話で産業文化会館へ(先着)。

▶注意…●定員に満たない場合は中止することがあります

●教室の開催日・回数が変更になる場合があります

詳細は
こちら▶

講座名(内容) 講師	曜	日	時間	定員(人)	受講料(材料費別途)
初めての寄せ植え教室 (季節のお花を寄せ植え) 講師: 佐藤祥恵さん ※1回のみ参加可(1回3,000円)。	火	4/25、5/23、6/20	10:00 ~12:00	18	7,500円 (材料費1回3,000 ~4,500円)
	土	4/29、5/27、6/24	10:00 ~12:00	18	
かぎ針編み初心者教室 (かぎ針編みから手芸を始めてみよう) 講師: 今井真紀さん	火	5/9・23、6/6・20、 7/4・18	19:00 ~20:30	12	6,000円 (初回1,500円(かぎ針込み)、以降自由製作)
はじめての書道教室 (筆で書くことを楽しみませんか?) 講師: 岡崎洋翠さん	火	5/9・23、6/6・20、 7/4・11	10:00 ~12:00	10	5,000円 (必要な方は用紙・ 道具代別途)
やさしい体ほぐし ルーシーダットン (体に無理のないストレッチを行うタイ式ヨガ) 講師: 石橋浩子さん	水	5/10・17・24、6/7・ 21・28、7/5・12・19	14:30 ~15:45	20	5,400円
お休み前の体ほぐし ルーシーダットン (リラックスできるポーズで体をほぐして温める) 講師: 石橋浩子さん	水	5/10・24、6/7・21、 7/5・19	19:30 ~20:45	20	4,200円
つまみ細工教室 (針も糸も使いません。裁縫が苦手でも大丈夫です!) 講師: 中村英恵さん	水	5/10・24、6/7・21、 7/5・19	19:00 ~20:30	10	7,500円 (初回道具代2,300円、 材料費1,500円程度)
クラフトバンド教室 (紙バンドで簡単なカゴやバッグを作る) 講師: 三五泰子さん	木	5/11・25、6/8・22、 7/13・27	10:00 ~12:00	10	7,500円 (材料費1回500 ~2,000円)

イベント

土曜日は絵本の時間。
(絵本セラピー®)

▶内容…絵本セラピストによる大人向けの癒しのイベント。ゆとりとくつろぎの時間が過ごせます。

▶講師…田村いづみさん(絵本専門士・基礎絵本セラピスト®)・堀井幸子さん(絵本セラピスト®)

▶とき…4月~令和6(2024)年3月の第3土曜10:30~正午

▶ところ…ソフィアセンター

▶対象…18歳以上

▶定員…20人(先着)

▶参加料…通常各回300円(当面飲食なしのため無料)

▶申し込み…各回前日までに直接または電話でソフィアセンターへ。



圃ソフィアセンター

TEL 22-2928 FAX 21-2936

海岸ボランティア清掃

▶持ち物…軍手、飲み物

①中央海岸清掃

▶とき…4月8日(出)、5月13日(出)9:00~11:00(8:50受け付け)

▶集合場所…中央海岸(シーユース雷音裏)

圃柏崎マリンスポーツ連絡協議会
TEL 090-2657-3083

②青海川海岸清掃

▶とき…4月15日(出)9:00~11:00(8:30受け付け)

▶集合場所…青海川駅前

圃商業観光課

TEL 21-2334 FAX 22-5904