

講座・教室

短期めだか水泳教室

- ▶期間 (8月19日出は休み)
- ①第1期=7月23日(日)~28日(金)
- ②第2期=7月30日(日)~8月4日(金)
- ③第3期=8月17日(木)~23日(水)
- ▶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25m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26日(月)9:00から各期初日の7日前までに、申込書と受講料をアクアパークへ。
※申込書は6月19日(月)からアクアパークで配布。

- ▶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・中止することがあります。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12日(月)9:00以降、申込書と受講料を直接、アクアパークへ(抽選)。
- ▶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)	7/3~9/25	月	13:00~14:00	25	4,000
水中歩行水曜コース(成人)	7/5~9/27	水	13:00~14:00	25	4,000
水中歩行金曜コース(成人)	7/7~9/29	金	13:00~14:00	25	4,000
アクアビクス水曜コース1組(成人)	7/5~9/27	水	10:00~11:00	25	4,000
アクアビクス水曜コース2組(成人)	7/5~9/27	水	11:00~12:00	25	4,000
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	7/6~9/21	木	19:00~20:00	25	4,000
アクアビクス金曜コース(成人)	7/7~9/29	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)	7/3~9/25	月	10:30~12:00	30	4,600	S
月曜ナイトコース(中学生以上)	7/3~10/2	月	19:00~20:00	25	4,000	A
初級コース(中学生以上)	7/5~9/27	水	19:00~20:00	15	4,000	A
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	7/6~9/28	木	10:30~12:00	40	4,600	AS
エンジョイナイト(中学生以上)	7/6~9/28	木	18:00~19:00	20	4,000	A
金曜デイコース(成人)	7/7~9/29	金	10:30~12:00	30	4,000	A
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	7/7~9/29	金	18:00~19:00	15	4,000	A
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	7/7~9/29	金	19:00~20:00	25	4,600	A
親子水泳教室(年中~年長児の親子)	7/1~9/30	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)	7/3~10/2	月	9:30~11:00	3,500
いきいき健康体操教室(成人)	7/4~9/19	火	9:30~11:00	3,500
女性健康体操教室(成人女性)	7/7~9/15	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)	7/3~9/27	月・水	14:30~15:30	400/回
水中お散歩ナイトコース(フリー)	7/5~9/27	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。



市民プラザの講座

間文化・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18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)
寝たまま簡単！ゆる楽ピラティス (ピラティスエクササイズが初めての方にぴったり) 講師：高木愛さん(ピラティスインストラクター)	8/2(水) 19:30～20:30	15	500
ピラティス de 免疫力アップ！一夏の疲れを労わる編 (疲れがたまりがちな夏にピラティスで免疫力を上げる) 講師：高木愛さん(ピラティスインストラクター)	8/9(水) 19:30～20:30	15	500
ピラティス de 免疫力アップ！一秋に向かって体を整える編 (季節の変わり目にピラティスで免疫力を上げる) 講師：高木愛さん(ピラティスインストラクター)	9/27(水) 19:30～20:30	15	500
輝きあふれる☆癒しのサンキャッチャー (太陽の光を集めて輝くインテリアを作る) 講師：高橋友美さん	8/19(土) 10:00～11:30	15	1,500
ふわっと華やぐ♥アロマワックスサシェ (火を灯さないキャンドルのようなアロマワックスサシェを作る) 講師：金子愛美さん(Heart-Leaf)	7/29(土) 13:30～15:30	10	2,300
秋を先取り！試験管フラワー (ペーパークラフトで作った花を試験管に飾る) 講師：山岸道子さん(ぴーすわーく)	9/9(土) 10:00～12:00	25	1,700
お好きな色で☆バラのフレーム (ペーパークラフトで作ったバラをフレームに飾る) 講師：山岸道子さん(ぴーすわーく)	9/13(水) 19:00～20:30	25	1,700
水ようかん・レアチーズケーキ (スイーツを2種類作る) 講師：高橋みどりさん(栄養士)	①8/4(金)18:30～21:00 ②8/5(土)10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200



▲輝きあふれる☆癒しのサンキャッチャー



▲ふわっと華やぐ♥アロマワックスサシェ



▲秋を先取り！試験管フラワー

総合体育館の各種教室 (7～9月)

間総合体育館 TEL21-3751 FAX21-3753

▶申し込み…6月20日(火)9:00以降、受講料を直接総合体育館へ(先着)。

※6月20日(火)は休館日のため、受け付けは17:00まで。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可

●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 ●ズンバ①②の申し込みは6月27日(火)まではどちらか1教室のみ。6月28日(水)以降空きがあれば重複可

※6月27日(火)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)	7/3~9/25	月	9:50~10:50	4,000
	かんたんステップ(初級)	7/3~9/25	月	11:00~12:00	4,000
	体幹(コア)運動	7/3~9/25	月	10:30~11:30	4,000
	エンジョイエアロ(初級)	7/4~9/26	火	9:50~10:50	3,600
	かんたんヨガ	7/4~9/26	火	11:00~12:00	3,600
	ゆっくりエアロ	7/4~9/26	火	13:30~14:30	3,600
	ヨガ(午前)	7/5~9/20	水	9:50~10:50	4,000
	ZUMBA®(ズンバ)	7/5~9/20	水	11:00~12:00	4,000
	ゆっくりステップ	7/5~9/20	水	13:30~14:30	4,000
昼の部	スローステップ運動(初級)	7/13~9/21	木	9:50~10:50	4,000
	体幹(コア)運動	7/6~9/21	木	11:00~12:00	4,000
	そふとエアロ(45歳以上)	7/7~9/22	金	9:40~10:40	4,000
	姿勢改善ピラティス	7/7~9/15	金	11:00~12:00	4,000
	ゆっくりエアロ	7/7~9/22	金	13:30~14:30	4,000
フィットネス教室	チャレンジステップ	7/3~9/25	月	18:45~19:45	3,600
	楽しくフラダンス	7/3~9/25	月	19:30~20:15	3,600
	楽しくタヒチアンダンス	7/3~9/25	月	20:20~21:05	3,600
	かんたんエアロ	7/3~9/25	月	20:00~21:00	3,600
	ジュニアヒップホップ	7/4~9/26	火	19:00~20:00	3,600
	ZUMBA®(ズンバ)①	7/4~9/26	火	18:30~19:30	3,600
	ZUMBA®(ズンバ)②	7/4~9/26	火	20:00~21:00	3,600
	リラックスヨガ	7/5~9/20	水	19:00~20:00	4,000
	脂肪燃焼エアロ	7/5~9/20	水	20:10~21:10	4,000
夜の部	やさしいヨガ(初級)	7/13~9/21	木	20:00~21:00	4,000
	ステップエクササイズ	7/7~9/22	金	20:00~21:00	4,000
	太極拳(午後)	7/13~9/21	木	13:30~15:00	4,000
太極拳	太極拳(夜)	7/6~9/21	木	19:30~20:45	4,000
	定期	シニアスポーツ(中・高齢者)	7/7~9/29	金	10:00~11:30
卓球	親子運動あそび	7/1~9/30	土	11:00~12:00	4,000
	ラージボール卓球	7/3~9/25	月	10:00~12:00	6,750
		7/5~9/27	水	10:00~12:00	7,500
7/7~9/29		金	10:00~12:00	6,750	

愛犬のしつけ方教室

▶内容…犬の飼育に関する法律やマナー、犬の習性、正しいしつけ方を学べます。

▶とき…6月25日(日)、7月2日(日)・9日(日)・17日(月祝)・23日(日) 9:30~11:30

▶ところ…ワークプラザ柏崎
▶講師…中村奈都子さん(ドッグスクールMARO)

▶定員…12組(先着)

▶対象…全課程参加できる飼い主と犬

※犬は、狂犬病などのワクチンを接種済みで、発情期でないこと。

▶参加料…1組5千円

▶申し込み…6月16日(金)までに、電話で柏崎保健所へ。

※9:00~17:00受け付け。

間柏崎保健所

TEL 22-4180 FAX 22-4190



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12日(月)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

●申し込みが少ない場合中止することがあります

●祝日・お盆は休みになることがあります

●チアダンス、ジュニアダンスは家族割りがあります

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	7/3~9/25	月	10:30~11:30	5,000
太極拳(全10回)	7/3~9/25	月	18:00~19:00	5,000
ヨーガ(全10回)	7/4~9/19	火	10:00~11:15	6,000
書道(かな)(全9回)	7/4~9/26	火	13:00~17:00 (うち2時間程度)	6,300
初歩のヨーガ(全10回)	7/4~9/19	火	14:00~15:15	6,000
3B体操(月3回)	7/5~9/20	水	10:30~11:30	2,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	7/6~9/28	木	10:30~11:30	5,000
バレエ3歳以上(月4回)	7/6~9/28	木	16:30~17:30	6,000/月
バレエ7歳以上(月4回)	7/6~9/28	木	17:20~18:30	6,000/月
ジュニアダンス(月3回)	7/6~9/28	木	18:00~19:00	3,000/月
茶道(月4回)	7/6~9/28	木	19:00~21:00	4,000/月
チアダンス(月2回)	7/14~9/15	金	17:30~18:30	3,000/月
初めてのやさしいピアノ(全9回)	7/7~9/15	金	13:30~14:30	10,000
ジュニアダンス(月3回)	7/8~9/30	土	14:00~15:00	3,000/月
やさしい英語教室(月4回) 【大人対象 やり直し英語】	7/1~9/30 (8月は開催なし)	土	9:10~10:00	5,000/月
トランポリン教室(月2回)	7/9~9/24	日	16:15~17:30	2,000/月
★やさしいフィットネス	7/3~9/25	月	9:45~10:45	500/回
★やさしいフィットネス	7/6~9/28	木	10:00~11:15	500/回
★ZUMBA®	7/3~9/25	月	11:00~12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	7/4~9/26	火	10:00~11:15	500/回
★のびのび体操	7/7~9/29	金	10:00~11:15	500/回
★いきいき太極拳	7/7~9/29	金	13:30~15:00	500/回

障がい者理解促進講演会

▶内容…「誰もが自分らしく暮らせるまち」をテーマに、障がいや障がいのある方への理解を深める講演会です。

※手話通訳・要約筆記があります。

▶とき…8月10日(木)13:30~

▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶定員…300人(先着)

▶申し込み…8月1日(火)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、市役所1階福祉課へ。



▶講師…野澤和弘さん
(元毎日新聞論説委員、植草学園大学副学長・教授、スローコミュニケーション代表)

問福祉課

TEL21-2299

FAX21-1315

✉fukushi@city.kashiwaza.ki.lg.jp



教科書展示会

▶内容…令和6(2024)年度および今年度に小・中学校、高校で使用する教科書を展示します。

▶とき・ところ

6月16日(金)~29日(木)

●ソフィアセンター=9:30~20:00(土・日曜は17:00まで)

※6月18日(日)は休館。

●刈羽村農村環境改善センター=9:30~17:00

※土・日曜は休館。

問教科書センター(教育センター)

TEL 23-1168 FAX 23-4610