

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、内臓脂肪を燃焼させ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

日程	ワンポイント講座
4/24(水)	体の中身をチェック！体組成測定会
5/29(水)	内臓脂肪を燃やす① 運動で撃退！
6/26(水)	内臓脂肪を燃やす② 食事で撃退！
7/24(水)	消費カロリーを増やすウォーキングのコツ
8/28(水)	腰痛に効く！予防体操
9/25(水)	体の中身をチェック！体組成測定会



体の中身をチェック！体組成測定会

内臓脂肪指数、体脂肪率、筋肉量などを計測し、体に合わせたおすすめの運動を紹介します。4・9月は9:00から体組成測定を行います。
これ以外の月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。



詳細はこちら



体操動画

講座・教室

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16日(木)～17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24日(水)8:30～5月8日(水)に、二次元コードからお申し込みください。

※二次元コードから申し込めない方は、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



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講座を行います(マイナンバーカード、介護予防、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)

※政治・宗教・営利を目的とした催しなどには派遣できません。

▶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。

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。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。

▶注意

●会場は申込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、直接支払いをしてください

◆人材バンクに登録する方を随時募集中

▶内容…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。

文化・生涯学習課

TEL 20-7500

FAX 22-2637



市民プラザの講座

図文化・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…5月6日(月)（振休）までに、直接またはEメール・ファクス・はがき（講座名（複数記入可）・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年代・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。

詳細はこちら▶



市プラスクール

今年度から、シニアコースとエイジレスコースを統合し、新たに全年齢向けの「市プラスクール」を開講します。

講 講師 時 とき 料 受講料 定 定員

心と体を整える☆はじめてのヨガ（全3回）

講 砂長谷真梨子さん（タマニノヨガ）

時 5/23(木)、6/6(木)・20(木)

19:00～20:30

定 15人 料 1,500円



歌謡ざんまい♪エクササイズ（全4回）

（昭和歌謡に合わせ、体を動かす）講 桑田尚子さん

時 5/29(木)、6/12(木)・26(木)、7/10(木)

10:00～11:30

定 20人 料 2,000円

ティータイムを楽しむお菓子（フルーツのタルトレットとマドレーヌ）

講 高橋みどりさん（栄養士）

時 ①5/24(金) 18:30～21:00

②5/25(土) 10:00～12:30（①か②を選択）

定 各12人 料 1,200円

カフェ風おしゃれスイーツ（グレープフルーツゼリーと抹茶のトライフル）

講 高橋みどりさん（栄養士）

時 ①7/12(金) 18:30～21:00

②7/13(土) 10:00～12:30（①か②を選択）

定 各12人 料 1,200円

夏のお手軽薬膳（暑い夏を乗り切るための養生薬膳を「清熱解暑」の效能を持つ食材で作る）

講 笠原うららさん（国際中医薬膳師）

時 ①5/30(木) ②6/7(金) ③6/8(土) 9:30～12:00

（いずれかの日を選択）定 各12人 料 1,200円

▶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

●申し込み後、1週間～10日以内に返信または連絡がない場合、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。

電子レンジ活用！ぱぱっと作る男の料理

（火を使わず、豚の焼き肉風料理と野菜料理

2品を作る）講 食生活改善推進員

時 6/21(金) 9:30～12:00

定 12人 料 1,200円



かんたんな ちぎり絵

講 田中恵子さん

時 6/27(木) 9:30～12:00

定 10人 料 2,300円



リーフのギャザリング・パフェ（植物をガラスの器に植え込み、インテリアを作る）

講 阿部紀子（フォーシーズンズ）

時 6/5(木) 10:00～11:30

定 15人 料 2,500円



基礎技術を学ぶ！スツール作り

講 太田材木店

時 6/28(金) 10:00～12:00

定 10人 料 1,500円



コーヒーのお時間

（コーヒーの基本の講義・試飲）

講 黒松俊哉さん（喫茶 自由人マスター）

時 5/22(木) 18:00～19:00

定 20人 料 1,000円



マージャンを知る！（全4回）一頭脳を駆使し、健康的にマージャンに触れてみませんか（初めての方向け。1月に行った講座と同レベルの内容）

講 市職員有志

時 6/5(木)・12(木)・26(木)・7/3(木)

19:00～20:30 定 16人 料 2,000円

かしわざき男女共同参画推進 市民会議 公開講演会

▶演題…ハラスメント0社会へー
弁護士から皆さんに知っておいて
ほしい3つのこと

▶講師…近藤千鶴さん（柏崎しおかぜ法律事務所弁護士）

▶とき…5月18日(出)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15日(水)までに、
市ホームページから、または電話・
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…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



「防災出前講座」で防災の知 識を学びませんか

▶内容…自主防災組織などが行う
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(月)～令和
7（2025）年3月31日(月)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…開催希望の1カ月
前までに、申込書を直接またはE
メール・ファクスで、NPO法人
トライネットへ。

※講座の受け付け上限は60回で
す（先着）。事前にトライネット
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。

☎ NPO 法人トライネット

TEL 47-7229

FAX 47-7744

✉tsc-ks@

kisnet.or.jp



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12日(日)
～7月14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26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。

☎スポーツ振興課

TEL 20-7010

FAX 23-0881



春期語学文化講座

▶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

▶定員…15人（抽選、最低履行人
数4人）

※受講料の他に教材費が千～3千円
程度かかる講座があります。

※講座初日に受講料と会費（来年3
月まで有効）10千円以上をお支払
いください。

▶申し込み…4月24日(水)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。

国際化協会 HP▶



☎（公財）柏崎地域国際化協会（〒945-0051東本町1-3-24）

TEL・FAX32-1477 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

会 会員

非 非会員

講座名	曜	とき	回	対象	受講料(円)
初級英会話・昼	木	5/23～7/18 10:00～11:30	9	英語は学習したことはあるが、英会話は初心者の方	会 9,000 非 15,000
初級英会話・夜（新開講）	木	5/9～7/11 19:00～20:00	10		会 7,000 非 13,000
英会話・昼	木	5/16～7/18 10:00～11:30	10	日常会話ができる方	会 10,000 非 16,000
英会話・夜	火	5/14～7/16 19:00～20:30	10		
韓国語入門	木	5/16～7/18 19:00～20:30	10	韓国語を初めて学ぶ方（冬期講座から継続）	会 10,000 非 16,000
たのしい韓国語	月	5/13～7/22 19:00～20:30	10	ハングル文字、初級文法を身に着けている方	会 10,000 非 16,000
中国語入門（新開講）	月	6/24、7/1・8 19:00～20:30	3	中国語を初めて学ぶ方	会 3,000 非 5,000

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

▶申し込み…月～金曜の9:00～17:00に直接または電話・Eメールで（公財）柏崎地域国際化協会へ。

産業文化会館 春のカルチャー教室

閩産業文化会館
TEL24-7633
FAX22-7721



▶申し込み…4月20日(出)までに、電話で産業文化会館へ(先着)。

講 講師 時 とき 料 受講料 定 定員

初めての寄せ植え教室 講 佐藤祥恵さん
時 ①4/23(火)、5/21(火)、6/18(火)
②4/27(土)、5/25(土)、6/22(土)
10:00～12:00(①か②を選択) 定 15人
料 7,500円(別途材料費1回3,000～4,500円)

やさしい体ほぐし ルーシーダットン
講 石橋浩子さん
時 5/8(水)・22(水)、6/12(水)・26(水)、7/10(水)・24(水)
14:30～15:40
定 15人 料 4,200円

書道教室
講 岡崎洋翠さん
時 5/7(水)・21(水)、6/4(水)・18(水)、7/2(水)
10:00～12:00 定 10人
料 5,000円(必要な方は用紙・道具代別途)

お休み前の体ほぐし ルーシーダットン
講 石橋浩子さん
時 5/8(水)・22(水)、6/12(水)・26(水)、7/10(水)・24(水)
19:20～20:30
定 15人 料 4,200円

かぎ針編み初心者教室
講 今井真紀さん
時 5/7(水)・21(水)、6/4(水)・18(水)、7/2(水)・16(水)
19:00～20:30 定 12人
料 6,000円(初回1,500円、かぎ針込み)

クラフトバンド教室
講 三五泰子さん
時 5/9(木)・23(木)、6/6(木)・20(木)、7/11(木)・25(木)
10:00～12:00 定 10人
料 7,500円(材料費1回500～2,000円)

硬式テニス教室

▶とき(全10回)…5月17日(金)～6月21日(金)の毎週月・金曜
19:00～21:00
※6月14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＝テニス未経験の方

●初・中級コース＝テニスの経験がある方

▶定員…各コース10人(先着)

▶受講料…1万1千円

▶申し込み…4月15日(月)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。

閩アクアパーク

TEL 22-5555 FAX 22-0766

イベント

西山ふるさと公苑「かしわざきの四季写真展」

▶内容…長嶺写真同好会が撮影した写真を展示します。西山地区を中心とした、柏崎の四季折々の作品をお楽しみください。

▶とき…4月24日(水)～5月12日(日)9:00～17:00

▶ところ…西山ふるさと館



閩西山ふるさと公苑

TEL 48-2839

FAX 48-2840



西山さくらまつり

▶内容…西山の春を彩る「さくらまつり」が大きくリニューアル。飲食・販売・ワークショップの出店だけでなく、工作やゲームコーナー、スペシャルなステージイベントなど子どもたちがワクワクする企画がいっぱいです!

▶ステージイベント(予定)

●キッズダンスパフォーマンス(市内外の12団体22チーム)

●書道パフォーマンス(柏崎高校書道部)

●スペシャルライブ(ラッパーUSU)

▶とき…4月13日(土)10:00～15:00

▶ところ…西山ふるさと公苑

※雨天の場合、一部をふるさと館で実施。

閩西山ふるさと公苑

TEL 48-2839

FAX 48-2840

