

健康



新型コロナウイルス予防接種 が定期接種に変わります

▶内容…定期接種は自己負担が必要です（一部市の補助あり）。

▶対象

① 65 歳以上の方

② 60 歳以上 64 歳 以下の方で、
心臓・腎臓・呼吸器の機能または
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫
の機能に障がい（身体障害者手帳
1 級相当の障がい）のある方

③東日本大震災被災者の方で、①
または②に当てはまる方

※詳細は、10 月号でお知らせし
ます。

☎健康推進課

TEL 20-4211 FAX 22-1077

障がいのある方を対象に歯科 健康相談を行います

▶内容…歯や口の心配事を個別に
歯科医師に相談できます。車いす
での参加、ご家族や支援者だけの
参加もできます。

▶とき…9 月 26 日(木) 13:30 ~
15:30

▶ところ…健康管理センター

▶申し込み…前日までに、電話ま
たはファクス（住所・氏名・電話
番号・希望の時間を記入）で健康
推進課へ。

☎健康推進課

TEL 20-4213 FAX 22-1077



講座・教室



かしわざきこども大学 エネル ギーのまち、柏崎探求コース

▶内容…自然環境浄化センター、
赤坂山浄水場、柏崎原子力広報セ
ンターを見学し、市内にある発電
施設の仕組みなどを学びます。

▶とき…10 月 5 日(土) 9:00 ~
16:00

▶集合場所…市役所 1 階多目的室

▶対象…小学 3 ~ 6 年生（保護
者同伴）

▶定員…30 組（60 人程度）

▶申し込み…9 月 25 日(木) 17:00
までに、二次元コードからお申し
込みください。

☎学校教育課

TEL 21-2366

FAX 23-0881



総合体育館の各種教室（10 ~ 12 月）

☎総合体育館

TEL 21-3751 FAX 21-3753

▶申し込み…9 月 17 日(火) 9:00 以降、受講料を直接総合体育館へ（先着）。

※9 月 17 日(火)は休館日のため、受け付けは 16:30 まで。代理申し込みは 2 人分（1 人 1 教室）まで。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●受講料の他に、毎回施設利用料（期間券・回数券あり）が必要
※9 月 24 日(火)までの申し込み数によって開催を検討します。申し込みはお早めに！

🟢健康維持エクササイズ(中・高齢者)	10/7~12/23 9:50~(4,000円)
🟢かんたんステップ(初級)	10/7~12/23 11:00~(4,000円)
🟢体幹(コア)運動	10/7~12/23 10:30~(4,000円)
🟢チャレンジステップ	10/7~12/23 18:45~(4,000円)
🟢楽しくフラダンス	10/7~12/23 19:30~(4,000円)
🟢楽しくタヒチアンダンス	10/7~12/23 20:20~(4,000円)
🟢かんたんエアロ	10/7~12/23 20:00~(4,000円)
🟢ラージボール卓球	10/7~12/23 10:00~(7,000円)
🟡エンジョイエアロ(初級)	10/1~12/24 9:50~(4,000円)
🟡かんたんヨガ	10/1~12/24 11:00~(4,000円)

🟡ゆっくリエアロ	10/1~12/24 13:30~(4,000円)
🟡ジュニアヒップホップ	10/1~12/24 19:00~(4,000円)
🟡ZUMBA®(ズンバ)①	10/1~12/24 18:30~(4,000円)
🟡ZUMBA®(ズンバ)②	10/1~12/24 20:00~(4,000円)
🟢ヨガ(午前)	10/9~12/11 9:50~(4,000円)
🟢ZUMBA®(ズンバ)	10/9~12/11 11:00~(4,000円)
🟢ゆっくりステップ	10/9~12/11 13:30~(4,000円)
🟢リラックスヨガ	10/9~12/11 19:00~(4,000円)
🟢脂肪燃焼エアロ	10/9~12/11 20:10~(4,000円)
🟢ラージボール卓球	10/2~12/11 10:00~(7,000円)

🟢てくてくステップ(初級)	10/3~12/5 9:50~(4,000円)
🟢体幹(コア)運動	10/10~12/12 11:00~(4,000円)
🟢太極拳(午後)	10/10~12/19 13:30~(4,000円)
🟢やさしいヨガ(初級)	10/10~12/19 20:00~(4,000円)
🟡そふとエアロ(45歳以上)	10/4~12/27 9:40~(4,000円)
🟡姿勢改善ピラティス	10/4~12/27 11:00~(4,000円)
🟡ゆっくリエアロ	10/4~12/27 13:30~(4,000円)
🟡ステップエクササイズ	10/4~12/13 20:00~(4,000円)
🟡シニアスポーツ(中・高齢者)	10/4~12/20 10:00~(3,600円)

詳細は総合体育館ホー
ページをご覧ください▶

