※記載のないものは、対象・定員なし、申し込み不要、料金無料。
※市役所への郵便は「〒945-8511 柏崎市役所○○課」で届きます。

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…「水素」をテーマに、リケンNPR㈱の施設を見学し、市内の次世代エネルギーの取り組みを学びます。
▶とき…10月4日㈯9：00～正午
▶集合場所…市役所1階多目的室
▶対象…小学3～6年生とその保護者（子どもだけの参加も可）
▶定員…15組（先着）
▶申し込み…9月22日㈪17：00までに二次元コードから。

問学校教育課
TEL 21-2366
FAX 23-0881

犬の飼い方・しつけ方セミナー　猫の飼い方セミナー

▶内容…新潟県動物愛護センターで、犬の飼い方・しつけ方、猫の飼い方について講義形式のセミナーを開催します。少し勉強するだけで、犬・猫との暮らしがもっと楽しくなります。これから犬・猫を飼う方にもおすすめです。
▶とき
①犬の飼い方・しつけ方セミナー＝10月13日㈪㊗、令和8（2026）年2月15日㈰13：30～15：30
②猫の飼い方セミナー＝10月19日㈰、11月24日㈪（振休）、令和8（2026）年2月23日㈪㊗13：30～15：30
▶申し込み…二次元コードから。

問新潟県
動物愛護センター
TEL 0258-21-5501

多文化理解講座（中国舞踊体験）「熱烈ヤンガー」

▶内容…中国東北地方の伝統的な踊り「秧歌（ヤンガー）」を体験します。
▶講師…中国出身者
▶とき…10月26日㈰10:30～正午
▶ところ…市民プラザ
▶対象…小学生以上（小学生は保護者同伴）
▶定員…20人（先着）
▶参加料…●会員＝千円
●非会員＝3千円　※非会員は参加料と会費千円の支払いで入会可。
▶申し込み…10月10日㈮までに、二次元コードから、または直接・Eメール（住所・氏名・電話番号・メールアドレスを記入）で、柏崎地域国際化協会へ。

問（公財）柏崎地域国際化協会
TEL・FAX 32-1477
✉kaia2006@kisnet.or.jp

総合体育館の各種教室（10～12月）

問総合体育館
TEL21-3751
FAX21-3753

▶申し込み…9月16日㈫9:00以降、受講料を直接総合体育館へ（先着）。
※9月16日㈫は休館日のため、受け付けは16:30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23日㈫㊗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！

月健康維持エクササイズ（中・高齢者） 10/6～12/22　9:45～（3,200円）
月かんたんステップ（初級） 10/6～12/22　11:00～（3,200円）
月体幹（コア）運動 10/6～12/22　10:30～（2,800円）
月チャレンジステップ 10/6～12/22　18:45～（3,600円）
月楽しくフラダンス 10/6～12/22　19:30～（3,600円）
月楽しくタヒチアンダンス 10/6～12/22　20:20～（3,600円）
月かんたんエアロ 10/6～12/22　20:00～（3,600円）
月ラージボール卓球 10/6～12/22　10:00～（6,750円）
火エンジョイエアロ（初級） 10/7～12/23　9:50～（3,600円）
火かんたんヨガ 10/7～12/23　11:00～（3,600円）

火ゆっくりエアロ 10/7～12/23　13:30～（3,600円）
火ジュニアヒップホップ 10/7～12/23　19:00～（3,600円）
火ZUMBA®（ズンバ）① 10/7～12/23　18:30～（3,600円）
火ZUMBA®（ズンバ）② 10/7～12/23　20:00～（3,600円）
水ヨガ（午前） 10/1～12/10　9:50～（4,000円）
水ZUMBA®（ズンバ） 10/1～12/10　11:00～（4,000円）
水ゆっくりステップ 10/8～12/10　13:30～（4,000円）
水リラックスヨガ 10/8～12/10　19:00～（4,000円）
水脂肪燃焼エアロ 10/8～12/10　20:10～（4,000円）
水ラージボール卓球 10/1～12/10　10:00～（7,500円）

木てくてくステップ（初級） 10/2～12/11　9:45～（4,000円）
木体幹（コア）運動 10/2～12/18　11:00～（4,000円）
木太極拳（午後） 10/9～12/11　13:30～（4,000円）
木やさしいヨガ（初級） 10/9～12/18　20:00～（4,000円）
金そふとエアロ（45歳以上） 10/3～12/12　9:40～（4,000円）
金姿勢改善ピラティス 10/3～12/26　11:00～（4,000円）
金シェイプアップエアロ 10/3～12/12　13:30～（4,000円）
金ステップエクササイズ 10/3～12/5　20:00～（4,000円）
金シニアスポーツ(中・高齢者) 10/17～12/26　10:00～（4,000円）

アクアパークの教室（10～12月）

問アクアパーク
TEL22-5555
FAX22-0766

▶申し込み…9月12日㈮9:00以降、申込書と受講料を直接、アクアパークへ（先着）。
※申込書は9月5日㈮からアクアパーク・スポーツハウスで配布します。
▶教室体験（予約制・先着）…①～③の教室1人1回（施設利用料と受講料200円）
▶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が必要

第2期スポーツ教室（★は全9回）

①②の会場　A：アクアパーク　S：スポーツハウス

① 水中歩行・アクアビクス（全10回）

月水中歩行月曜コース★ 10/6～12/22　13:00～（3,600円）	A
水水中歩行水曜コース 10/8～12/17　13:00～（4,000円）	A
金水中歩行金曜コース 10/17～12/19　13:00～（4,000円）	A
水アクアビクス水曜コース①（成人） 10/8～12/17　10:00～（4,000円）	A
水アクアビクス水曜コース②（成人） 10/8～12/17　11:00～（4,000円）	A
木アクアビクス木曜コース（中学生以上） 10/16～12/18　19:00～（4,000円）	A
金アクアビクス金曜コース（成人） 10/17～12/19　10:00～（4,000円）	A

② 一般水泳（全10回）

月月曜午前コース（成人）★ 10/6～12/22　10:30～（4,140円）	S
月月曜ナイトコース（中学生以上）★ 10/6～12/22　19:00～（3,600円）	A
水初級コース（中学生以上） 10/8～12/17　19:00～（4,000円）	A
木ニコニコ水泳コース（50歳以上） 10/16～12/18　10:30～（4,600円）	A S
木エンジョイナイト（中学生以上） 10/16～12/18　18:00～（4,000円）	A
金金曜デイコース（成人） 10/17～12/19　10:30～（4,600円）	S
金金曜ナイトコース1組（中学生以上） 10/10～12/12　18:00～（4,000円）	A
金金曜ナイトコース2組（中学生以上） 10/10～12/12　19:00～（4,000円）	A
土親子水泳教室（年少～年長児の親子） 10/4～12/13　10:00～（4,600円）	A

③ 体操教室（全10回）

会場　スポーツハウス
9:30～（3,500円）
★は全9回（3,150円）

月リズム体操教室（ソフトエアロ）★ 10/6～12/22
火いきいき健康体操教室（成人） 10/14～12/16
金女性健康体操教室（成人女性） 10/10～12/12

フリーに参加できる1回コース

会場　アクアパーク（1回400円）
申し込み不要。祝日は休講

月水中お散歩デイコース　10/1～12/24 14:30～
水金水中お散歩ナイトコース　10/1～12/24 19:00～

めだか水泳教室・ジュニア水泳教室

ホームページからも申し込めます

受講料の支払いは直接アクアパークへ。
※申し込みは1人1組（1コース）のみ。
申し込みはこちらから▶

めだか水泳教室（全10回）

▶対象…正しいクロールで25m泳げない小・中学生
▶定員（予定）…各組40人
▶受講料…6千円（別途、施設利用料が毎回必要）

▶会場・施設利用料
A：アクアパーク（1回250円）
S：スポーツハウス（1回160円）

組	とき	会場
火	10/ 7～12/ 9　16:30～17:30	S
水	10/ 8～12/10　17:00～18:00	A
金	10/10～12/12　17:00～18:00	A
土	10/11～12/13　10:30～11:30	S
日	10/12～12/21　9:30～10:30	S

ジュニア水泳教室（全10回）

▶対象…小・中学生
詳細はホームページをご覧ください▶

※記載のないものは、対象・定員なし、申し込み不要、料金無料。
※市役所への郵便は「〒945-8511 柏崎市役所○○課」で届きます。

防災士養成講座

▶内容…防災の専門的な知識・技能を学ぶ講座です。
▶とき…11月8日㈯～9日㈰ 9：00～18：00
▶対象…市内に住所があり、地域（自主防災会やコミュニティ協議会）・事業所から推薦を受けた方
▶定員…50人
▶費用…8千円（資格取得試験受験料・資格認証登録料）
▶申し込み…10月3日㈮までに、二次元コードから、または申込書を直接または郵送・ファクスで、市役所3階市民活動支援課へ。
▶注意
●申込者に課題を送付します。講座初日に提出してください
●定員を超過した場合は、防災士未所属団体の申込者を優先します
●防災士の資格取得には、普通救命講習の修了が必要です。希望者は11月16日㈰・22日㈯に消防本部で受講できます
問市民活動支援課
TEL 43-9127
FAX 22-5904

新潟アルビレックスＢＢ ふれあいバスケットボール教室

▶とき…10月1日㈬
●小学1～3年生＝17:30～18:30
●小学4～6年生＝18:45～19:45
▶ところ…総合体育館
▶定員…各クラス10人（先着）
▶申し込み…9月30日㈫までに、二次元コードから。受け付け後、担当コーチから連絡します。
問㈱新潟プロバスケットボール
TEL 0258-86-5700

かしわざき市民大学

問文化・生涯学習課（〒945-0051東本町1-3-24）
TEL20-7500 FAX22-2637 ✉gakushu@city.kashiwazaki.lg.jp

▶ところ…市民プラザ
▶対象…18歳以上（★は高校生世代以上）
▶申し込み…9月30日㈫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。
申請フォームからも申し込めます▶
▶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
●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受け付けます
●Eメールまたはフォームから申し込み後、10日以内に返信がない場合、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。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。

講 講師　時 とき　定 定員　料 受講料

★知っているようで知らない江戸時代

（“今”の江戸時代を知る。全2回）
講 田中聡さん（長岡工業高等専門学校教授）
時 10/29㈬、11/5㈬ 18:30～20:30
定 30人　料 1,000円

越後のおはなし 鬼伝説と北越奇談・北越雪譜の世界

（越後の鬼や不思議なお話について学ぶ。全2回）
講 ①遠山典子さん（長岡大学非常勤講師、長岡郷土史研究会幹事）②笛木孝雄さん（鈴木牧之記念館館長）時 ①10/20㈪ ②10/27㈪ 14:00～16:00
定 30人　料 1,000円

ヨガの歴史と科学 ヨガを本質から深められていますか

（ヨガの歴史、呼吸や姿勢の効果を学ぶ。全1回）
講 砂長谷真梨子さん（タマニノヨガ）
時 12/6㈯ 10:00～正午
定 20人　料 500円

誰でもできるSNS発信とショート動画編集

（スマホでもできる簡単な方法を知る。全1回）
講 間島博英さん（間島行政書士事務所、市移住コンシェルジュ）時 12/6㈯ 13:30～15:30
定 20人　料 500円

心と体を元気にする

（心と体の整え方、ホルモンの働きを学ぶ。全2回）講 下條茂さん（ナチュラルメディカル㈱代表取締役、メンタルトレーナー）
時 11/12㈬・26㈬ 13:30～15:30
定 50人　料 1,000円

合併から20年 高柳・西山のこれまでとこれから

（市の歩みを振り返り、高柳・西山の歴史や観光を学ぶ。全3回）講 ①市企画政策課 ②春日俊雄さん（新潟産業大学附属柏崎研究所主席研究員）③大谷美穂子さん（西山の魅力発掘団体代表）時 ①10/31㈮ ②11/14㈮ ③11/21㈮ 10:00～正午　定 20人　料 1,500円

初めての香道

（寺院で香木をたき、香りの鑑賞作法を学ぶ。全1回）※昨年度と同じ内容。
講 宇佐美滋さん（香道安藤家御家流）
時 10/26㈰ 14:00～16:30
定 20人　料 500円（教材費などは別途）

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…9月8日㈪9:00以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ（先着）。
※別途教材費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引きあり。

詳細はこちら▶

月ピラティス（全8回） ❶ 10/6～12/22　10:30～（4,000円）	木バレエ7歳以上（月4回） ⑫ 10/2～12/25　17:20～（月6,000円）
月キッズヒップホップダンス（月4回） ❷ 10/6～12/22　16:30～（月5,000円）	木ジュニアダンス（月3回）【中級】 ⑬ 10/9～12/18　18:00～（月3,300円）
火書道（かな）（全9回） ❸ 10/7～12/23　13:00～（6,300円）	金姿勢改善ヨガ教室（全9回） ⑭ 10/3～12/19　9:30～（月3,000円）
火安眠に向けての基礎ヨガ（月２回） ❹ 10/7～12/16　20:00～（月3,000円）	金安眠・夜の香りヨガ（月4回） ⑮ 10/3～12/26　20:00～（月6,000円）
水筋力UP基礎ヨガ（月2回） ❺ 10/1～12/17　13:30～（月3,000円）	金チアダンス（月2回） ⑯ 10/3～12/19　17:30～（月3,400円）
水初めてのやさしいピアノ教室（全6回） ❻ 10/8～11/19　10:30～（7,500円）	土ジュニアダンス（月３回）【初級】 ⑰ 10/4～12/27　14:00～（月3,300円）
水3B体操（月3回） ❼ 10/1～12/17　10:30～（月3,000円）	土中学準備フォニックスコース（5･6年生･月2回） ⑱ 10/4～12/27　9:00～（月5,000円）
水太極拳（全10回） ❽ 10/8～12/24　19:40～（5,000円）	土学び直し大人の英語教室（月2回） ⑲ 10/4～12/27　10:00～（月3,000円）
水スマホもっと活用教室（全6回） ❾ 10/8～12/17　14:00～（1回1,000円）	土初めての英語コース（未就学児･月2回） ⑳ 10/4～12/27　11:00～（月3,000円）
木骨盤呼吸体操（全10回） ❿ 10/2～12/18　10:30～（5,000円）	日バレエ教室（月２回）【キッズ】 ㉑ 10/5～12/21　9:00～（月3,000円）
木バレエ5歳以上（月4回） ⓫ 10/2～12/25　16:30～（月6,000円）	

申し込み不要の教室

当日会場へ

月やさしいフィットネス 10/6～12/22 9:45～（1回600円）
月ZUMBA® 10/6～12/22 11:00～（1回600円）
火ゆっくり踏み台体操 10/7～12/23 10:00～（1回500円）
木やさしいフィットネス 10/2～12/25 10:00～（1回600円）
金のびのび体操 10/3～12/26 10:00～（1回500円）
金いきいき太極拳 10/3～12/26 13:30～（1回500円）

※❸は13:00～17:00のうち2時間程度。❹❺⓯は少人数制。

イベント

高齢者向け 体験型交通安全教室

▶内容…自動車学校指導員による安全運転指導やサポカー体験、反射機能測定などを行います。
▶とき…10月6日㈪9：00～11：30
▶ところ…柏崎自動車学校
▶対象…65歳以上で普通自動車免許を有する方
▶定員…24人（抽選）
▶申し込み…9月22日㈪（必着）までに、直接または電話・ファクス（住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を記入）で、柏崎地区交通安全協会へ。
問柏崎地区交通安全協会
TEL 23-3256　FAX 23-5119

西山クラフトビールまつり

▶内容…県内のブリュワリーを中心とした本格クラフトビールと、厳選したおいしいフードが楽しめます。お持ち帰りも可能な瓶・缶での販売もあります。
▶とき…9月27日㈯・28日㈰10：00～16：00
▶ところ…西山ふるさと公苑

問西山ふるさと公苑
TEL 48-2839　FAX 48-2840

星空観察会「夏の星座と土星、星雲星団を見つけよう」

▶内容…プラネタリウムで双眼鏡を使って星雲星団の見つけ方を学んだ後、屋外で星空観察にチャレンジ。柏崎天文同好会の協力のもと天体望遠鏡での天体観察も行います。※雨天時はプラネタリウムで星空解説を実施。
▶とき…9月27日㈯18：00～20：00
▶ところ…博物館
▶定員…30人（抽選）
▶持ち物…飲み物、敷物、双眼鏡、懐中電灯、虫除け用品、防寒具
▶申し込み…9月20日㈯までに、博物館ホームページから。
問博物館
TEL 22-0567
FAX 22-0568