

メタボらず体操体験会

☎健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077



◀体験会の
詳細



◀メタボらず
体操動画

生活習慣病予防や内臓脂肪を燃焼するための運動を体験
 できます。また、運動や食事などをテーマにした月替わ
 りのワンポイント講座、体組成測定もあります。

- ▶時間…9:30～10:30（3月は9:00から体組成測定）
- ▶ところ…健康管理センター
- ▶持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装

日程	ミニ講座
10/27(月)	身になる栄養のはなし
11/17(月)	あなたの姿勢を簡単チェック！
12/22(月)	身になる栄養のはなし
1/26(月)	腰痛に効く！予防体操
2/16(月)	脂肪燃焼エクササイズ
3/23(月)	からだの中身をチェック！体組成測定会

からだの中身をチェック！ 体組成測定会

内臓脂肪レベル、体脂肪量、筋肉量
 などを計測し、おすすめの運動を紹介
 します。



3月23日(月)の体験会
 の前後に行います。
 これ以外の月は、新規
 参加者を対象に体組成
 測定を行います。

◀体成分分析装置 InBody

潮の香ウオーク

☎健康推進課
 TEL20-4213
 FAX22-1077



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

ウォーキングの基本姿勢をはじめ、
 膝の痛みを防ぐ方法や10歳若返
 る歩き方を体験できます。

- ▶とき…10月20日(月)
 9:30～11:00(9:20集合)
- ▶ところ…潮風公園ウォーキング
 ロード(元気館向かい)
- ▶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

▶注意…荒天や28度以上の気温
 が予想される場合は中止します。
 実施の有無の確認は当日8:30以
 降に電話で健康推進課へ。

講座・教室

アジアから世界を知る！
 「魅了！台湾の飲食文化」

- ▶内容…台湾では自炊はしない？
 台湾の飲食事情や、美食、健康食、
 精進料理の魅力に迫ります。台湾
 茶とお菓子もお楽しみください。
- ▶講師…詹秀娟さん(新潟産業大
 学名誉教授)
- ▶とき…11月15日(出)14:00
 ～16:00
- ▶ところ…市民活動センターま
 ちから
- ▶定員…30人(先着)
- ▶申し込み…11月5日(火)までに、
 二次元コードから、または直接・
 Eメール(氏名・住所・電話番号
 を記入)

☎(公財)柏崎地域国際化協会

TEL・FAX 32-1477

✉kaia2006@
 kisnet.or.jp



市民向け介護講座 「介護助手という働き方」

▶内容…資格なし・経験なし・短時間OK！介護助手という働き方を介護事業所の職員がお伝えします。仕事内容や介護業界の現状（ICT導入など）の説明や、施設見学、お仕事体験などを行います。

▶とき・ところ

①11月6日(木)10:00～正午＝特別養護老人ホームにしかりの里

②11月16日(日)14:00～16:00＝特別養護老人ホームしおかぜ荘

▶対象…介護助手に興味のある方（子育て世代・シニア世代・障がいのある方など）

▶定員…各15人程度（先着）

▶申し込み…10月23日(木)までに二次元コード、または電話・Eメール（住所・氏名・年齢・電話番号・介護経験・どちらの講座に申し込むかを記入）※①②両方への申し込み可。

☎介護高齢課
TEL 21-2228

✉kaigo@

city.kashiwazaki.lg.jp



障がい者活躍推進セミナー

▶内容…障がいのある方の活躍の場の拡大に向けて、障がい者雇用の進め方や支援機関の紹介、柏崎刈羽エリアの福祉事業所との意見交換を行います。

●第1部＝「障がい者雇用はチーム支援」をテーマに、企業と支援機関の連携体制を事例紹介

●第2部＝参加企業と福祉事業所でグループワーク

▶とき…11月11日(火)14:30～16:30

▶ところ…市民プラザ

▶対象…柏崎市・刈羽村・出雲崎町に事業所を有する企業

▶定員…40社程度（先着）

▶申し込み…11月4日(火)までに二次元コードから

☎商業観光課
TEL 21-2335



権利擁護支援者養成講座 基礎編

▶内容…さまざまな理由により、判断能力が十分でない方の権利と利益を守るための活動を権利擁護といいます。講座では、この権利擁護の支援に必要な視点や関係法律・制度などを学びます。

▶とき…①12月12日(金)・②12月19日(金)9:30～16:40

※両日の参加が必要。

▶ところ

①市役所4階4-3・4-4会議室

②市役所1階多目的室

▶対象…市内に在住・在勤する方

▶定員…30人（抽選）

▶申し込み…11月28日(金)までに、電話または申込書をEメール・ファクス ※申し込みフォームからも申し込めます。

☎社会福祉協議会

TEL 22-1411

FAX 22-1441

✉ks-92@syakyou.jp



上級救命講習

▶内容…傷病者の年齢に応じた心肺蘇生法やAEDの使用法、止血法、体位管理・搬送法など、より多くの応急手当てを学びます。講習を修了した方には、修了証を交付します。

▶とき…11月16日(日)9:00～17:00

▶ところ…消防本部

▶対象…中学生以上

▶定員…15人程度（先着）

▶申し込み…11月15日(土)までに電話または二次元コードから



☎消防署

TEL 24-1500

FAX 24-1119



赤十字健康生活短期講習会

▶内容…高齢者疑似体験、杖の使い方、車いすの安全操作、車いすへの乗り移り方、介助の仕方などを学びます。

▶とき…11月29日(土)15:00～16:30

▶ところ…総合福祉センター

▶対象…15歳以上

▶定員…10人（先着）

▶申し込み…10月28日(火)～11月21日(金)に、日本赤十字社新潟県支部ホームページから

※電話・Eメールでも申し込めます（住所・氏名・フリガナ・生年月日・性別・電話番号・柏崎市の講習会に申し込むことを記入）。

☎日本赤十字社新潟県支部

TEL 025-231-3121（月～金曜の9:00～17:00）

✉kousyuu@

niigata.jrc.or.jp



かしわざき地域防災交流会

▶内容…災害を模擬体験するワークショップ、防災を自分ごとと捉え、災害対応力を高める方法を考える講演を行います。

●第一部＝防災ワクチン®ワークショップ「一枚の写真」

●第二部＝講演「防災の自分ごと化とは？」

▶講師…^{かみむらせいじ}上村靖司さん（長岡技術科学大学教授）

▶とき…11月29日(土)13:30～16:00

▶ところ…産業文化会館

▶対象…自主防災会や、コミュニティ・学校・事業所など所属する団体で防災活動を担う方

▶定員…80人（先着）

▶申し込み…11月7日(金)までに、電話または申込書を直接・ファクス ※申込書はトライネット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



甲種防火管理再講習

▶内容…収容人員300人以上の特定用途防火対象物の甲種防火管理者に義務づけられている5年ごとの講習です。

▶とき…11月21日(金)9:00～11:00

▶ところ…消防本部

▶定員…70人(先着)

▶受講料…1,700円(テキスト代)

※当日お支払いください。

▶申し込み…10月22日(水)8:30～11月5日(水)に二次元コードから ※申し込みできない方は電話で問い合わせ先へ。

☎消防本部予防課

TEL 24-1382

FAX 22-1409



氷上スポーツ教室 11・12月コース

▶時間…17:15～18:00

▶対象…年中児～小学生の初心者・経験者

▶定員…各20人(先着)

▶受講料…4,200円(全6回)

※受講料の他に毎回施設利用料(小学生460円、未就学児無料)と、貸靴料(1回1足330円)が必要。

▶申し込み…10月15日(水)

9:00以降、受講料を直接アクアパークへ(複数コースへの申し込み可)。

▶注意…電話・ファクスでの申し込みは不可。

☎アクアパーク

TEL22-5555

FAX22-0766



🟢アイススケート月曜コース

11/10～12/22

🟡アイススケート水曜コース

11/12～12/17



かしわざき子ども大学

▶申し込み…各期限の17:00までに二次元コードから

◆柏崎の『水』探求コース

▶内容…赤岩ダム、さけのふるさと公園などを見学し、柏崎の「水」について学びます。

▶とき…11月8日(土)8:50～12:30

▶集合場所…市役所第2駐車場

▶対象…小学3～6年生

▶定員…30人(先着)

▶申込期限

10月27日(月)



◆ものづくりのまち柏崎・歴史探求コース

▶内容…自動車や鉄道など向けのリチウムイオン電池の製造を手がける(株)東芝柏崎工場(軽井川フロンティアパーク)など市内を巡ります。

▶とき…11月29日(土)9:00～正午

▶集合場所…市役所1階多目的室

▶対象…小学4～6年生

▶定員…20人(先着)

▶申込期限

10月31日(金)

☎学校教育課

TEL 21-2366 FAX 23-0881



イベント



重陽展

▶内容…重陽会会員による日本画と水墨画の展覧会です。

▶とき…10月10日(金)～13日(月) 9:00～17:00

※10月13日(月)は16:00まで。

▶ところ…産業文化会館

☎重陽会(柳) TEL 27-3687

柏崎フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会

▶曲目…シベリウス/交響曲第2番、モーツァルト/交響曲第35番「ハフナー」、ワーグナー/楽劇「ニュルンベルクのマイスタージンガー」第1幕への前奏曲

▶指揮…三溝健一

▶とき…10月12日(日)14:00開演(13:30開場)

▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶入場料…千円(高校生以下無料)

▶プレイガイド…アルフォーレ、産業文化会館、わたじん楽器

☎柏崎フィルハーモニー管弦楽団

TEL 080-1125-7076(中村)

秋季企画展「子どもの着物ひと針に願いを込めて」

▶内容…子どもの着物やその周辺資料を展示し、親の愛情や健やかな成長への願いを紹介します。

▶とき…10月18日(土)～11月24日(月)(振休)9:00～17:00
※月曜休館(月曜が祝日の場合は翌日休館)。

▶ところ…博物館

◆展示解説

▶とき…10月18日(土)10:30(約30分)

▶定員…20人程度(先着)

▶申し込み…前日までに電話

◆講座「子どもの着物事情 江戸時代の「柏崎日記」を事例に」

▶とき…11月1日(土)13:30～15:00

▶定員…20人程度(先着)

▶申し込み…前日までに電話



詳細はこちら



☎博物館

TEL 22-0567 FAX 22-0568