

## 健康づくり宣言結果報告

健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077



9～10月に行った「健康づくり宣言」に参加し、優秀賞を受賞した事業所などを紹介します。

### 特別優秀賞 柏崎市立二田小学校有志

各自の目標をグループ内で共有しました。企業対抗ウォーキングなどにも参加し、運動する意識を高め合いました。



### 健康チャレンジ達成賞 (株) INPEX パイプライン

目標別に4つのチームに分かれ、ミーティングやグループチャットなどで定期的に報告会を開催し、取り組み状況を共有しました。



### ライフチェンジ賞 柏崎刈羽福祉事業協会本部事務局

2週間単位でストレッチの内容を変えて実施。自分に合ったストレッチを見つけ、自発的に行ってもらえるようにしました。



### チームワーク賞 比角保育園

チームでLINEグループを作り、歩数を報告、励まし合いながら取り組みました。職場内で話題となり、チーム以外の職員もグッピーヘルスケアアプリを活用しました。



### 継続チャレンジ賞 日本フローサーブ(株)

みんなで声かけをし、健康づくりを促しました。各々が健康づくりを意識し、職場全体でも意識が高まりました。



### 特別賞 柏崎市社会福祉協議会 職員有志

健康づくり宣言への参加を多くの職員に呼びかけました。全職員に伝わるよう職員専用ホームページに情報提供しました。



## 講座・教室

### チャレンジ夢クラブの各種教室

#### ▶対象・内容

- 未就学児～中学生＝ヒップホップダンス
- 年長・小学生＝ジュニアサッカー
- どなたでも参加可能＝やさしいタイ式ヨガ・ルーシーダットン、3B体操、ZUMBA®
- ▶申し込み…入会申込書と年会費を直接、チャレンジ夢クラブ（西山総合体育館内）へ
- ※入会申込書はチャレンジ夢クラブホームページからダウンロード可。

☎ NPO 法人

チャレンジ夢クラブ  
TEL・FAX 47-2282



### 新潟アルビレックスBB ふれあいバスケットボール教室

▶講師…新潟アルビレックスBB  
スクールコーチ

▶とき…4月8日(水)

●新年中児～小学3年生

＝17:30～18:30

●新小学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…4月6日(月)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。

☎(株)新潟プロバスケットボール

TEL 0258-86-5700



### 人権啓発講演会 性のあり方と多様性について

▶内容…講師の経験談を交え、性の多様性に関する正しい理解が深まる内容です。

▶講師…木村圭李さん（一般社団法人LGBT新潟代表）

泉由香理さん、豊島天汰さん（一般社団法人LGBT新潟）

▶とき…3月24日(火) 10:00～11:30

▶ところ…市役所1階多目的室

▶定員…50人（先着）

▶申し込み…3月23日(月)までに二次元コードから、または電話・ファクス・はがき（住所・氏名・電話番号を記入）

☎人権啓発・男女共同参画室

TEL 20-7605

FAX 22-5904





# アクアパークの教室（4～6月）

☎アクアパーク  
TEL22-5555  
FAX22-0766



- ▶申し込み…3月12日(休)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3月5日(休)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1期スポーツ教室

①②の  
会場 A:アクアパーク  
S:スポーツハウス

① ※新規教室

### 水中歩行・アクアビクス(全10回)

月 水中歩行月曜コース 4/6～6/22 13:00～(4,500円)	A
水 水中歩行水曜コース 4/8～6/24 13:00～(4,500円)	A
金 水中歩行金曜コース 4/10～6/19 13:00～(4,500円)	A
水 アクアビクス水曜コース①(成人) 4/8～6/24 10:00～(4,500円)	A
水 アクアビクス水曜コース②(成人) 4/8～6/24 11:00～(4,500円)	A
金 アクアビクス金曜コース(成人) 4/10～6/19 10:00～(4,500円)	A
木 たのしく水中運動(中学生以上)※ 4/9～6/18 19:00～(4,500円)	A

②

### 一般水泳(全10回)

月 月曜午前コース(成人) 4/6～6/29 10:30～(5,100円)	A
月 月曜ナイトコース(中学生以上) 4/6～6/29 19:00～(4,500円)	A
水 初級コース(中学生以上) 4/8～6/24 19:00～(4,500円)	A
木 ニコニコ水泳コース(50歳以上) 4/9～6/18 10:30～(5,100円)	A S
木 エンジョイナイト(中学生以上) 4/9～6/18 18:00～(4,500円)	A
金 金曜デイコース(成人) 4/10～6/26 10:30～(5,100円)	A
金 金曜ナイトコース1組(中学生以上) 4/10～6/26 18:00～(4,500円)	A
金 金曜ナイトコース2組(中学生以上) 4/10～6/26 19:00～(4,500円)	A
土 親子水泳教室(年少～年長児の親子) 4/11～6/20 10:00～(5,100円)	A

③

### 体操教室(全10回)

会場 スポーツハウス  
9:30～(4,000円)

月 リズム体操教室 (ソフトエアロ) 4/6～6/22
火 いきいき健康体操教室 (成人)4/7～6/23
金 女性健康体操教室 (成人女性) 4/10～6/19

### フリーに参加できる1回 コース(申し込み不要)

会場 アクアパーク  
(1回450円)

祝日・振替休日は休講  
6/15(月)は休講(えんま市)

月 水 水中お散歩デイ コース 4/8～6/29 14:30～
水 金 水中お散歩ナイト コース 4/8～6/26 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

3月16日(月)10:00開始。  
右の二次元コードから ※受講料の  
支払いは事前に直接アクアパークへ。

申し込み



### 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▶



### 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…6,500円(別途、施設利用料が毎回必要)

▶会場

A:アクアパーク S:スポーツハウス

組	とき	会場
火	4/7～6/23 16:30～17:30	S
水	4/8～6/24 17:00～18:00	A
金	4/10～6/12 17:00～18:00	A
土	4/11～6/20 10:30～11:30	S
日	4/5～6/28 9:30～10:30	S



## 総合体育館の各種教室（4～6月）

総合体育館  
 TEL21-3751  
 FAX21-3753



▶申し込み…3月17日(火)9:00以降、受講料を直接総合体育館へ（先着）。

※3月17日(火)は休館日のため、受け付けは13:00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

※3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！

月 体幹（コア）運動 4/6～6/15 9:45～（4,500円）
月 かんたんステップ（初級） 4/13～6/22 11:00～（4,500円）
月 体調改善コンディショニング 4/13～6/22 13:30～（4,500円）
月 チャレンジステップ 4/13～6/22 18:45～（4,500円）
月 楽しくフラダンス（女性限定） 4/6～6/29 19:30～（4,500円）
月 楽しくタヒチアンダンス（女性限定） 4/6～6/29 20:20～（4,500円）
月 かんたんエアロ 4/6～6/29 20:00～（4,500円）
月 ラージボール卓球 4/6～6/15 10:00～（8,000円）
火 エンジョイエアロ（初級） 4/7～6/30 9:50～（4,050円）

火 かんたんヨガ 4/7～6/30 11:00～（4,050円）
火 ゆっくりエアロ 4/7～6/30 13:30～（4,050円）
火 ジュニアヒップホップ（小学生限定） 4/7～6/30 19:00～（4,050円）
火 ZUMBA®（ズンバ）① 4/7～6/30 18:30～（4,050円）
火 ZUMBA®（ズンバ）② 4/7～6/30 20:00～（4,050円）
水 ヨガ（午前） 4/1～6/24 9:50～（4,500円）
水 ZUMBA®（ズンバ） 4/1～6/24 11:00～（4,500円）
水 リラックスヨガ 4/8～6/24 19:00～（4,500円）
水 脂肪燃焼エアロ 4/8～6/24 20:10～（4,500円）

水 ラージボール卓球 4/1～6/3 10:00～（5,600円）
木 てくてくステップ（初級） 4/2～6/18 9:45～（4,500円）
木 体幹（コア）運動 4/2～6/18 11:00～（4,500円）
木 やさしいヨガ（初級） 4/9～6/18 20:00～（4,500円）
金 そふとエアロ（45歳以上） 4/3～6/26 9:40～（4,500円）
金 姿勢改善ピラティス 4/3～6/26 11:00～（4,500円）
金 シェイプアップエアロ 4/3～6/26 13:30～（4,500円）
金 シニアスポーツ（中・高齢者） 4/3～6/26 10:00～（4,050円）

## ワークプラザ柏崎 各種教室

ワークプラザ柏崎  
 TEL24-8578 FAX41-4077



▶申し込み…3月9日(月)9:00以降、直接または電話（先着）

※別途教材費がかかる場合があります。⑬⑮⑱は家族割り引きあり。

※⑤は13:00～17:00のうち2時間程度。⑧⑬⑱は少人数制。⑮⑱は同じ内容。

申し込み不要の教室

当日会場へ

月 ピラティス（全10回） ① 4/6～6/22 10:30～（5,000円）
月 感情と付き合うやさしいヨガ哲学講座（座学・月2回） ② 4/13～6/22 13:30～（月3,000円）
月 キッズヒップホップダンス（月4回） ③ 4/6～6/29 16:30～（月5,000円）
火 はじめてのウクレレ教室（全6回） ④ 4/7～6/16 10:30～（1回1,500円）
火 書道（かな）（全9回） ⑤ 4/7～6/30 13:00～（6,300円）
火 スマホもっと活用教室（全6回） ⑥ 4/14～6/23 14:00～（1回1,000円）
水 3B体操（月3回） ⑦ 4/8～6/17 10:30～（月3,000円）
水 筋力UP基礎ヨガ（月2回） ⑧ 4/1～6/17 13:30～（月3,000円）
水 太極拳（全9回） ⑨ 4/1～6/24 19:40～（4,500円）

木 骨盤呼吸体操（全10回） ⑩ 4/2～6/18 10:30～（5,000円）
木 バレエ5歳以上（月4回） ⑪ 4/2～6/25 16:30～（月6,000円）
木 バレエ7歳以上（月4回） ⑫ 4/2～6/25 17:20～（月6,000円）
木 ジュニアダンス（月3回）【中級】 ⑬ 4/9～6/25 18:00～（月3,300円）
金 初めてのやさしいピアノ教室（全6回） ⑭ 4/10～5/22 10:30～（7,700円）
金 チアダンス（月2回） ⑮ 4/3～6/19 17:30～（月3,400円）
金 安眠・夜の香りヨガA（月2回） ⑯ 4/3～6/19 20:00～（月3,500円）
金 安眠・夜の香りヨガB（月2回） ⑰ 4/10～6/26 20:00～（月3,500円）
土 ジュニアダンス（月3回）【初級】 ⑱ 4/11～6/27 14:00～（月3,300円）

月 やさしいフィットネス 4/6～6/29 9:45～（1回600円）
月 ZUMBA® 4/6～6/29 11:00～（1回600円）
火 ゆっくり踏み台体操 4/7～6/30 10:00～（1回500円）
木 やさしいフィットネス 4/2～6/25 10:00～（1回600円）
金 のびのび体操 4/3～6/26 10:00～（1回500円）
金 いきいき太極拳 4/3～6/26 13:30～（1回500円）