



「このおなか」何とかしたい…

メタボらず体操体験会

☎ 健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

生活習慣病予防や内臓脂肪を燃焼する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ークショップ講座、体組成測定もあります。

時 9:30～10:30（3月は9:00から体組成測定）

所 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
10/26(月)	生活習慣病予防と健康づくり
11/16(月)	生活習慣病予防と健康づくり
12/21(月)	ミニ栄養講話
1/25(月)	高血圧に効く！ 予防体操
2/22(月)	—
3/15(月)	からだの中身をチェック！体組成測定会

※2/22(月)の運動は脂肪燃焼エクササイズを行います。



◀体験会の
詳細



◀メタボらず
体操動画

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行います。



◀体成分分析装置 InBody

講座・教室

甲種防火管理再講習

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。

時 11 月 20 日(金) 9:00～11:00

所 消防本部

定 70 人（先着）

料 1,700 円（テキスト代）

※当日お支払いください。

申 10 月 21 日(火) 8:30～11 月 4 日(水)に二次元コードから
 ※二次元コードから申し込みできない方は、電話でお問い合わせください。

問 消防本部予防課

TEL 24-1382

FAX 22-1409



障がい者活躍推進セミナー

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制度の紹介、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＝障がい者雇用についての事例紹介やトークセッション、支援機関・支援制度の紹介

●第 2 部＝参加企業と福祉事業所のグループトーク

時 11 月 10 日(火) 14:30～16:30

所 市役所 1 階多目的室

対 柏崎市・刈羽村・出雲崎町に事業所を有する企業

定 40 社程度（先着）

申 10 月 27 日(火)までに二次元コードから

問 商業観光課

TEL 21-2335

FAX 22-5904

問 ハローワーク柏崎

TEL 23-2140



権利擁護支援者養成講座 基礎編

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令・制度などを学びます。

時 11 月 12 日(木)・19 日(木)

9:30～16:40

※両日の参加が必要。

所 総合福祉センター

対 市内に在住・在勤し、権利擁護支援に関心のある方

※詳細は二次元コードから。

定 30 人（抽選）

申 10 月 30 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みます。

問 社会福祉協議会

TEL 22-1411

FAX 22-1441

✉ks-92@syakyou.jp



上級救命講習

傷病者の年齢に応じた心肺蘇生法やAEDの使用方法、止血法、体位管理・搬送法などの応急手当てを学びます。修了者には修了証を交付します。

時 11月8日(日) 9:00～17:00

所 消防本部

対 中学生以上

定 15人程度(先着)

申 11月7日(土)までに電話または二次元コードから

問 消防署

TEL 24-1500

FAX 24-1119



かしわざき地域防災交流会

先進的な防災活動に取り組む団体の事例発表やワークショップを通じて、日頃から取り組める防災活動の事例を学ぶとともに、参加者同士の交流を深めます。

●事例発表＝市内防災活動のこれまでとこれから

▶発表者…市内で防災活動に取り組む5団体程度(自主防災組織、学校、事業所)

●ワークショップ＝防災活動の課題解決に向けた意見交換

時 11月8日(日) 13:30～16:00

所 産業文化会館

対 自主防災会や、コミュニティ・学校・事業所で防災活動を担う方

定 100人(先着)

申 10月23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 **HP** に掲載。



問 NPO 法人トライネット

TEL 47-7229

FAX 47-7744



手話講習会(初級)

講義と実技講習(あいさつ、自己紹介など)で手話や聴覚障がいへの関心と理解を深め、ボランティアの基本を学ぶ教室です。

講 柏崎地域手話サークル等連絡協議会会員

時 10月28日(水)～12月16日(水)の水曜(全6回)

19:00～21:00(予定)

所 総合福祉センター

定 10人程度(先着)

料 1,500円(資料代など)

申 10月19日(月)までに、窓口・電話・ファクス(住所・氏名・学年・電話番号を記入)

問 (福) 社会福祉協議会ボランティアセンター

TEL 22-1411 FAX 22-1441

市民向け介護講座
「介護助手という働き方」

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)

① 11月7日(土) 10:00～正午
(特別養護老人ホーム ペペ・メール)

② 11月18日(水) 10:00～正午
(特別養護老人ホームなごみ荘)

対 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 ①②各15人程度(先着)

申 10月22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・どの講座に申し込むかを記入)※①②両方への申し込みも可。

問 介護高齢課

TEL 21-2228

FAX 21-4700

✉kaigo@

city.kashiwazaki.lg.jp



赤十字健康生活短期講習会

認知症の症状と原因を正しく理解し、認知症の方への適切な対応などを学びます。

時 11月28日(土) 10:00～11:30

所 総合福祉センター

対 15歳以上

定 12人(先着)

申 10月8日(木)～11月18日(水)に、日本赤十字社新潟県支部 **HP** 「講習会について」→「健康生活支援講習(詳しく見る)」→受講申し込みページから「柏崎市」を選択

問 日本赤十字社新潟県支部

TEL 025-231-3121

FAX 025-231-3122

(月～金曜の9:00～17:00)

本の片づけワークショップ

図書館の本や家の本を、皆が使いやすく・戻しやすい仕組みに。すぐに実践できる方法をお伝えします。

講 森川とろろさん(整理収納アドバイザー)

時 11月7日(土) 10:00～11:00
(9:45～受け付け)

所 ソフィアセンター

対 本の片付けに悩む、子育て世代の方(未就園児の同伴不可)

定 20人(先着)

申 10月9日(金)～11月6日(金)に二次元コードから



問 ソフィアセンター

TEL 22-2928

FAX 21-2936



親子水泳教室体験会

時 11月21日(出) 10:00～10:45
 (9:30～9:50 受け付け)

所 アクアパーク

対 今年度3歳になる幼児～年長児とその保護者(祖父、祖母でも可)

定 20組(先着)

料 800円(当日支払い、現金のみ)

▶持ち物…水着、水泳帽子、タオル(必要な方はゴーグル)

申 11月2日(月)正午～11日(水)
 ※申し込みなどの詳細はアクアパーク **HP** をご確認ください。

問 アクアパーク

TEL 22-5555

FAX 22-0766

「IT力」を身につける
IT パスポート講座(後期)

国家資格「IT パスポート」の学習を通じて、社会で役立つITリテラシーなどの基礎知識を未経験から学びます。 ※前期の講座とは学習内容が異なります。

講 渡邊壮一さん(新潟工科大学准教授)

時 10～11月18:30～20:00

▶受講方法…Zoom(全5回)

申 二次元コードから

※実施日などの詳細は、市 **HP**、チラシでご確認ください。

問 ものづくり振興課

TEL 21-2326

FAX 22-5904

ワークプラザ柏崎 知って得
する終活セミナー

中高年の方向けに、知って得する終活や相続のポイントを説明します。また、デジタル資産の終活とスマホ料金節約講座も開催します。

時 11月7日(出) 10:00～11:30
 (9:30～受け付け)

所 ワークプラザ柏崎

定 60人(先着)

申 電話

問 ワークプラザ柏崎

TEL 24-8578



氷上スポーツ教室 11・12月コース

対 年中児～小学生の初心者・経験者

定 各20人(先着)

料 4,500円(全6回)

※受講料の他に毎回施設利用料(小学生550円、未就学児無料)と、貸靴料(1回1足330円)が必要。

申 10月14日(水)9:00以降、受講料をアクアパーク窓口へ(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。

問 アクアパーク

TEL 22-5555

FAX 22-0766



アイススケート月曜コース

11/9～12/21 17:15～18:00

アイススケート水曜コース

11/11～12/16 17:15～18:00

イベント



企画展

「高橋義樹宛て書簡展 秋」

ドナルド・キーンと交流のあった小説家で新聞記者の高橋義樹(筆名:堀川^{たん}潭)と、川端康成・火野葦平など著名な小説家たちとの交流を示す未公開書簡を展示します。高橋の長編小説『玉砕島』が直木賞に推薦された際の手紙も公開予定。

時 10月1日(木)～12月25日(金)
 10:00～17:00(入館は16:30まで)

※月・火曜休館。

▶入館料…18歳以上500円(400円)、中学生・高校生200円(160円)、小学生100円(80円)

※入館料で企画展も見学できます。

※()内は20人以上の団体料金。

所 問 ドナルド・キーン・

センター柏崎

TEL・FAX

28-5755



重陽展

重陽会会員による日本画と水墨画の展覧会です。

時 10月16日(金)～19日(月)
 9:00～17:00

※10月19日(月)は16:00まで。

所 産業文化会館

問 重陽会(柳)

TEL 080-5505-2532



リサイクルマガジンフェア

図書館で保存期間が終了した雑誌約1,200冊を無料で配布します。

時 10月17日(出) 10:00～11:10
 ※9:40から入場券を配布します。

所 ソフィアセンター

▶冊数…1人1回5冊まで

問 ソフィアセンター

TEL 22-2928

FAX 21-2936

