健　康

パワーリハビリで アンチエイジング

トレーニング機器を使った運動を個人に合わせて行います。

▶会場・とき

●アクアパーク（TEL 22-5555）
月・水・木・金曜
11:00、11:45、12:30、13:15
（各回１時間程度）

●特別養護老人ホームくじらなみ（TEL 32-1120）
月・木曜 9:00 ～ 11:30、13:00 ～ 16：00、火・金曜 13：00 ～ 16：00（時間内の１時間程度）

●コツコツ貯筋体操センター（TEL 47-7681）
月・火・木・金曜 10:00、13:00、15：00、水・土曜 11：00
（各回１時間程度）

対 65 歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方
料 1,020 円（10 回）
※ 10 回修了後は、自主トレーニングの一般開放を行っています。
申 利用を希望する施設の窓口へ
問 介護高齢課
TEL 43-9125
FAX 21-4700

コツコツ貯筋体操センターの小さな図書室

体操とパワリハだけじゃない。大人も子どもも楽しめる図書室です。千冊以上のリユース本に会いに来てください。
時 祝日を除く月～土曜 9：00 ～ 16：00（水・土曜は正午まで）
所 フォンジェ２階
問 介護高齢課
TEL 43-9125
FAX 21-4700

講座・教室

人権講演会「拉致問題の本質と解決のための条件」

自由を奪われた日々を生き抜いた体験や家族との絆、そして拉致問題の現状と解決に向けた思いについてお話しいただきます。
講 蓮池薫さん（新潟産業大学特任教授）
時 12 月 12 日㈭ 13:30 ～ 15:00
所 市役所１階多目的室
定 50 人（先着）
申 11 月 9 日㈪ 8：30 ～ 12 月 10 日㈭に二次元コード・電話・はがき・ファクス（住所・氏名・電話番号を記入）
問 人権擁護・男女共生推進課
TEL 20-7605
FAX 22-5904

あなたにとっての「適量」は？　食事と体重のちょうどいい関係

最近、体が重い、健康診断の数値が気になる。そんな変化を感じていませんか？
健康でいきいきと過ごすには「適正体重」を維持することが大切です。適正体重の維持には「主食・主菜・副菜」がそろったバランスのよい食事を適量取ることを意識しましょう。無理なく続けられる３つのコツを紹介します。

■適正体重の求め方

身長（m）×身長（m）×22（BMI）

適正体重とは、生活習慣病になりにくいとされている体重のことです。肥満・やせ過ぎは生活習慣病につながりやすいため注意が必要です。

その１　適量の目安を確認

●主食のご飯は自分のにぎりこぶし１個分（１日３個分）

●主菜（肉・魚・卵・大豆製品）のおかずは手のひら１個分（１日で３～４個分）

●副菜（野菜・きのこ・海藻など）は自分のにぎりこぶし１～２個分（１日で５個分）

▼主菜の１日分の目安量



▼副菜の１日分の目安量



その２　食べる順番を工夫

副菜を先に食べ始め、次に主菜、最後に主食の順に食べることで血糖値の急上昇が抑えられ、満腹感を得やすくなります。

その３　体重測定を習慣に

毎日、同じ時間帯に体重を測ることで、体重管理の意識が上がります。日々の増減に一喜一憂せず、一週間の中で変化を確認しましょう。

問 健康推進課
TEL20-4213　FAX22-1077

健康のヒントは他にも！
健康コラム▶

※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。

市プラスクール

問 文化・生涯学習課（〒945-0051東本町1-3-24　市民プラザ2階）
TEL20-7500　FAX22-2637　✉gakushu@city.kashiwazaki.lg.jp

所 市民プラザ
定 定員を超えた場合は抽選
申 11月29日㈰までに、下の二次元コードから、または窓口・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）
申し込み▶

▶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
●二次元コード・Eメールで申し込み後、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…今回はありません。

骨盤体操＆コンディショニング【全２回】

骨盤体操をメインに、軽いコンディショニングを交えて全身を整えます。

講 西巻美里さん
時 12/18㈭・25㈭
13:30～15:00
定 15人
料 1,000円



毛糸とちりめんで作る！ 干支の未(ひつじ)飾り

毛糸とちりめんを使って、来年の干支、ひつじの飾りを作ります。

講 中村英恵(はなえ)さん（花蔵(はなぞう) -HANAZO-）
時 12/22㈪
10:00～正午
定 15人
料 1,200円



カフェ風料理　ニンジンの肉巻きフライと旬の副菜

カフェの人気メニューを家庭でも再現。ニンジンの肉巻きフライ、他２品を作ります。

講 柘植(つげ)香織さん（umicafeDONA）
時 ①か②を選択
①12/20㈰
9:30～11:30
②12/20㈰
13:30～15:30
定 各12人
料 1,300円



健康マージャン〈初心者のステップアップ編〉【全３回】

目指せ「脱初心者」。牌効率や状況判断などを学びます。一通りの用語やルールが分かり、流れに沿って打てる方向け。

講 市職員有志
時 1/8㈭･15㈭・22㈭
19:00～21:00
定 16人
料 1,500円



お正月の縁起物！ 八丁紙作り

新年を華やかに彩る「八丁紙」を手作りします。

講 村田千代子さん
時 12/21㈪
10:00～正午
定 20人
料 900円



本格手作り！ 生地から作る肉まんと旨辛キムチ

生地から作る肉まんと、冬野菜を使った旨辛キムチを手作りします。

講 前澤早苗さん（栄養士）
時 ①か②を選択
①1/15㈭ 9:30～正午
②1/16㈮ 9:30～正午
定 各12人
料 1,300円



氷上スポーツ教室

所 問 アクアパーク　TEL22-5555　FAX22-0766

申 11月18日㈫9:00以降、受講料をアクアパーク窓口へ（先着）

▶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（小・中学生550円、未就学児無料）が必要。アイススケートは貸靴料（1回1足330円）も必要

冬休み短期スケート教室

時 12月25日㈭・26日㈮・28日㈰、1月4日㈰～6日㈫17:15～18:00（全6回）

対 年中～小学生の初心者・経験者

定 20人（先着）

料 4,500円





楽しくカーリング体験会

時 時間は10:00～11:00

●12月コース＝12月26日㈮・27日㈯

●1月コース＝1月9日㈮・10日㈯

対 小･中学生の初心者･経験者

定 各コース16人（先着、最少催行各8人）

料 500円



絵本の読み聞かせボランティア研修会

絵本の読み聞かせの基本や、読み聞かせボランティアとして必要な技術や心構えを学びます。

講 水島知子さん（絵本専門士、フリーアナウンサー）

時 12月12日㈮13:30～15:30

所 ソフィアセンター

対 絵本の読み聞かせボランティア、または活動に関心があり、これから活動を始めたい方

定 30人（先着）

申 11月9日㈰9：30～12月11日㈭17：00に二次元コードまたは窓口・電話



問 ソフィアセンター
TEL 22-2928
FAX 21-2936

イベント

あひるプールDAY

レジャープールのジャグジープールにたくさんのあひるが浮かびます。

時 11～3月の毎月第3日曜、正午～18：00（レジャープール営業時間）

所 問 アクアパーク
TEL 22-5555　FAX 22-0766

さんぶんフリーマーケット

出店数過去最多！ 40店舗でのフリーマーケット、ワークショップを開催します。また、サイエンス＆しゃぼん玉ショーも行います。参加型で楽しめる内容です。

時 11月22日㈰10:00～15:00

◆サイエンス＆しゃぼん玉ショー

①11：00～11：30

②13：00～13：30

所 問 産業文化会館
TEL 24-7633
FAX 22-7721

痴娯の家「三角だるまでクリスマス飾りを作ろう！」

新潟県の代表的な郷土玩具である三角だるまを、サンタとツリー（7.5cm）に変身させます。

時 11月21日㈮

①10：00～11：30

②13：30～15：00

定 各回6人（先着）

料 700円（サンタとツリーの三角だるま2つ）

※常設展示の見学は、別途入館料大人500円、小・中学生300円。

申 11月16日㈰までに電話



所 問 痴娯の家　TEL 22-0777

駅前公園イルミネーション

駅前公園入口の日時計をイルミネーションで彩ります。

時 12月1日㈪～26日㈮

17：00～21：00

問 都市計画課
TEL 21-2298　FAX 23-5116