

刈羽に枕の色がやってくるに

# 学研の図鑑 2024 3/20 \*\*4/76 株館日:3/25。

**ぴからぴ**クーポン

# わたじん楽器

体験教室参加で もらって嬉しい プレゼントあり !

2024年4月30日まで

※クーポン1枚につきおひとり様まで
※他クーポンとの併用不可

**ぴからぴ**クーポン

# Koti

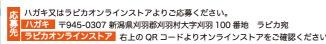
ランチご注文の方 台湾花茶 or シナモン茶 プレゼント!

在庫なくなり次第終了

※クーポン1枚につきおひとり様まで ※他クーポンとの併用不可

※応募者の中から抽選でプレゼントさせていただきます。 発表は発送を持って代えさせていただきます。

映画館Tジョイ・長岡 さんより 平日映画鑑賞チケット 10 組 20 名様



下記アンケートにお答えいただき、名前、住所、年齢を書いてご応募ください。

①最近興味のあること・ものなど ②ぴからぴで特集してほしいこと (カフェ・温泉など)

2024 年 消印有効 4月30日(火)

広幕締切

Discover our local!

# しゃから じゅ

く特集>

"楽しい"をはじめよう!

刈羽村ジュニアスポーツクラブ インフォメーション

2024 SPRING



ぴからぴ!













PIKARAPI PIKARAPI



「フレンチトーストプレート」 1,320円 (税込) ふわふわのフレンチトーストの上に塩味の効いた Koti 特製濃厚ホイップがたまらない!

「Koti オリジナルスパイスカレー」(限定5食) 1,650円(税込) 10種類以上のスパイスでとっても香り高い!

類のラ ン色の 目

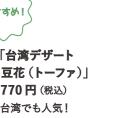
おすすめ 花茶



おすすめ!

770円(税込) 台湾でも人気!

ないグリストライン 国道8日



お気軽にお問い合わせください。

ご自宅・集会所・事業所などへ

移動販売車で駆けつけます。

ぜひ一度ご覧ください!

--**イレブ"ン** ② 0257-32-7110 始終市 柏崎新花町店 ② 090-4372-7117 [順先担当]



春の 「ラピカ教室」 柏崎市新田畑2-2 開催決定 P14 tel.0257-41-6606



エイジングケア 他



Place

お茶に

//

ほ

つ

息〃

Café

居心地

の 良

LI

空

間

「月替わりの DELI ランチ」 1,320 円 (税込) 「台湾唐揚げプレート」 1,320 円 (税込)

Other Menu













お作りいたします。

お弁当はご予算に応じて

1,000m 1,700m

かりきょうフードサービスの カラダにもやさしいこだわり弁当

かりきょうフードサービス

かりきょうフードサービス 🛜 0120-36-2400

お客様のご要望に出来る限りお応えいたします。お気軽にご相談ください。

ご予約ください。 配達エリア:柏崎・刈羽地域







教育に関して 今後の不安、 将来どのくらいの教育費がかかるの 年金の不安が 解消され、 かが明確になり

ゆとりができた

相談・お問い合わせは右記メールまたは tomohiro\_ueki@sonylife.co.jp

回応回 ソニー生命保険株式会社 新潟ライフプランナーセンター第1支社 第3営業所 1 7950-0087 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル6階 1 TEL.025-240-0601 FAX.025-240-0602 携帯.090-8001-8880

◀担当/ライフプランナー 植木智裕



東京電力ホールディングス TEL フリーコール 0120-120-448 (平日 9:00~17:00)

PIKARAPI

# XVX材シニアスボーツクラフ" KARIWAMURA JUNIOR SPORTS CLUB INFORMATION



# HNブルーデビルズ

**■練習会場 / ラピカ・日吉小学校・中通小学校** 

■練習日/毎週火·木·土

**■時間 / 火・木 18:30-20:30、土 9:00-12:00** 

刈羽ミニバスチームのHNブルーデビルズです。新チームになり、現在 は5年生3名、4年生5名、3年生4名、2年生1名、1年生5名の合計 18名で活動しています。バスケは1試合に何度もシュートを決める点 取りゲームです。シュートが『スパッ!』と入ったときの嬉しさや感動 は最高です。楽しく、時に厳しく練習し、バスケットボールを通して心 も技も体も成長できるチームです。ぜひラピカに来て、私たちと一緒 にバスケをしましょう! 『バスケで刈羽村を元気に!』

# バドミントン

# 刈羽ジュニアバドミジトジクラ

| ■練習会場 / ラピカ・刈羽村第2体育館 他

■練習日/毎週火・木・土・日 ■時間/火・木 19:00-21:00、 土 13:00-16:00、日 9:00-12:00

【猪俣代表】頑張る気持ちがあれば誰もが選手になれます。でも、最 初は誰もが初心者ですので、安心して練習を見に来てくださいね。応 援もお願いします。

【武本キャプテン】始めたばかりの頃は思うようにいかなくて苦労しま したが、思った所に打てるようになって楽しくなってきました。試合で 勝つことをはげみに、みんなでがんばってます。新しい仲間を待って

# 刈羽フェニックス

■練習会場 / 刈羽小学校・源土運動広場・刈羽ぴあパーク サッカー場 ■練習日 / 1~2年生 日・金、3~6年生 日・月・水 ■時間 / 月·水·金 18:30-20:30、日 13:00-16:00

刈羽フェニックスは刈羽村、柏崎市の小学生を対象に活動している サッカークラブチームです。部員数は約40名。様々な大会に参加しな がら個人やチームの成長を保護者含め全員で楽しんでいます。ひとり ひとりの子供たちが、かけがえのない小学生時代の大切な物を経験し 学んでもらいたい、また身体作りのゴールデンエイジと言われる貴重な 時間を逃さずサッカーを通じて成長を応援しています。

# 陸上競技・スポーツ全般

# 刈羽アスリートクラブ

■練習会場 / 刈羽中学校グラウンド・源土運動広場・

刈羽村高町地区集会場 他 ■練習日 / 毎週日 他

■時間 / 午前中 (季節、天候にて対応)

2024年4月から、刈羽AC (アスリートクラブ) の活動がスタートします! いろいろなスポーツを経験し、楽しさを知り、未来へ羽ばたく子ども達 を応援します。年少組から入部出来ます。

- 体を動かすことが大好き! リズムに合わせて体を動かしてみませんか
- ●運動苦手を克服したい! いろいろなスポーツを経験してみませんか
- ●走り方の基本動作を知りたい! 陸上競技場で思いっきり走ってみませんか スタッフ一同、心よりお待ちいたしております。

# ベースボールクラブ

■練習会場/源土運動広場野球場・刈羽小学校グランド ■練習日/毎週火·木·土·日 ■時間/火·木 18:30-21:00、 土 13:00-17:00、日 9:00-12:00

野球でしか味わえない感動、体験をしてみませんか?野球をやってみ たい。野球をやりたい少年、少女をいつでもグランドで待っています!!



■練習会場/刈羽村第2体育館
■練習日/毎週火・土

┃ ■時間 / 火18:00-20:00、土 9:00-12:00

小学生には難しい種目かもしれませんが、少しずつ出来ることが増え ていくにつれて、【楽しさ・面白さ】が感じられます。 団体種目における「気遣い・礼節」を大切にしています。





# 第41回 刈羽村スポーツ競技者表彰



# 特別優秀競技者賞【個人】

### 空手 磯谷 健太 (刈羽空手道クラブ 一真塾)

第24回全日本空手道連盟糸東会北信越地区大会3位

### 陸上競技 鬼山 結翔 (刈羽中学校)

第 69 回全日本中学校通信陸上競技大会新潟県大会優勝 (種日・榛高跳び)





# 特別優秀競技者賞【団体】

# 変手 刈羽空手道クラブ 一真塾

【出場者】星野 颯斗

第43回新潟県スポーツ少年団競技別交流大会 第47回空手道大会優勝(種目:団体形競技)

### 水泳競技 柏崎翔洋中等教育学校

【出場者】吉田 愛璃

第56回北信越高等学校選手権水泳競技大会3位 (種目:4×100mメドレーリレー)

# ソフトバレー 刈羽村ソフトバレーボール愛好会

【出場者】高鳥 恭平 / 相澤 拓 / 安達 翔 / 渡辺 未来 / 安澤 真理 / 土田 怜佳 第8回全国ソフトバレー・フリーフェスティバル新潟県予選会1位

### 軟式野球 柏崎 STARS

【出場者】牧口 周平 / 伊藤 慶明 / 小池 旬 / 室星 燈

第 45 回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会新潟県大会優勝 (種目: 軟式野球)

# バドミントン 柏崎ジュニア

【出場者】 阿部 和武

第31回新潟県ジュニア小学生バドミントン大会優勝 (種目: 男子ダブルス5年生以下)

### なぎなた 柏崎常盤高等学校

【出場者】遠藤 友里 / 大口 珠由 / 安澤 日菜

北信越大会なぎなた競技大会3位(種目:なぎなた団体戦)

# バドミントン 福島県立ふたば未来学園中学校

【出場者】品田 莉希

第53回全国中学生バドミントン大会優勝(種目:団体戦)

### バレーボール 長岡商業高等学校

【出場者】加納 理美

令和 5 年度北信越高等学校体育大会

第59回北信越高等学校バレーボール選手権大会3位(種目: バレーボール)

## 優秀競技者賞【個人】

### 水泳競技 吉田 心咲 (柏崎翔洋中等教育学校)

第 54 回新潟県中学校総合体育大会

第67回新潟県中学校水泳競技大会2位(種目:100m バタフライ)

### 陸上競技 亀屋 泰一(刈羽小学校)

2023 第34回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会優勝 (種目:100m)

### 陸上競技 大図 稜央(刈羽小学校)

2023 第34回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会優勝

### 陸上競技 入澤 亮介(刈羽小学校)

2023 第34回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会優勝 (種目: 走り幅跳び)

# 陸上競技 入澤 宗介(刈羽小学校)

2023 第34回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会優勝 (種目: 走り幅跳び)

### 陸上競技 吉川 翔空(刈羽中学校)

第 69 回全日本中学校通信陸上競技大会新潟県大会3位

### 陸上競技 萩野 瑠輝哉 (刈羽中学校)

第54回新潟県中学校総合体育大会3位(種目:棒高跳び)

# 優秀競技者賞【団体】

### 空手 刈羽空手道クラブ 一真塾

【出場者】西川 幸汰朗 / 田中 虎二

第 43 回新潟県スポーツ少年団競技別交流大会

第47回空手道大会3位(種目:団体組手競技)

# バレーボール 中越高等学校 女子バレーボール部

【出場者】内山 蒼衣

第76回新潟県高等学校総合体育大会3位(種目: バレーボール女子)

# 硬式野球 中越高等学校 野球部

【出場者】室星 煌

第105回全国高等学校野球選手権大会準優勝(種目:硬式野球)

### ソフトバレー 刈羽村ソフトバレーボール愛好会

【出場者】太田 祐 / 長谷川 健二 / 太田 剛 / 相澤 秀樹 / 吉田 ひづる / 渡辺 啓子 / 中林 和子

第35回新潟県ソフトバレーボール大会兼2023(令和5)年度ソフトバレー 北信越ブロックフェスティバル新潟県予選会2位(種目:ゴールド)

# ソフトバレー 刈羽村ソフトバレーボール愛好会

【出場者】広川 正彦 / 安澤 直友 / 入沢 一幸 / 安澤 俊栄 / 安達 恵子 / 猪俣 峰子 / 近藤 千枝子

第 35 回新潟県ソフトバレーボール大会兼 2023(令和5)年度ソフトバレー 北信越ブロックフェスティバル新潟県予選会2位(種目:シルバー)

### サッカー 刈羽フェニックス

【出場者】遠藤 諒人 / 鬼山 啓汰 / 小林 晴汰 / 小林 蓮 / 佐々木 優月 / 廣川 耀 / 堀 煌河 / 巻口 颯太 / 渡部 太智

第 27 回ジュニアサッカーリーグ優勝 (種目:サッカー)

**关于第四次的国际企业企业企业企业企业** 令和5年度 刈羽村スポーツ協会 刈羽村のスポーツ協会を支援しています

荒木屋 東羽会 株式会社アール・ケー・イー 株式会社刈羽電工 株式会社サンデント 株式会社品田石油 有限会社松野組 株式会社小林文英堂 株式会社太田材木店 有限会社森本食品 翠光建材株式会社

ピーチビレッジ刈羽株式会社 二幸産業株式会社 株式会社柏崎第一印刷 PVK株式会社

お問い合わせ:刈羽村ジュニアスポーツクラブ事務局(ラピカ内) TEL.0257-20-3100



# 「賞を取った作品|



図書館スタッフのイチオシをご紹介いたします。



# 東京都同情塔

九段理絵/著 新潮社

第 170 回芥川賞受賞作。寛容論 が広まった別の世界の日本で、新 しい刑務所「シンパシータワー トーキョー」が建てられ・・・こ れからの生成 AI 世界を予言し、 描き切った作品です。未来の日本 を見てみませんか?



# はじめまして、おやつ

若山曜子/著 マガジンハウス 第 10 回料理レシピ本大賞 in Japan 2023 お菓子部門準大賞。 誰でも簡単におやつを作ことがで きるガイドブックです。この本を 読めば、初心者でも本格的なおや つが作れるようになります。



# 世界でいちばん 透きとおった物語

杉井光/著 新潮文庫

BOOK OF THE YEAR 2023 第 2 位を受賞した作品。なんと文庫 本では唯一の受賞作品になりま す。ミステリー作家の父の急死で、 父の残した遺稿を探すこととな リ・・・数多くの人から絶賛され た昨年を代表する作品です。



# 木挽町のあだ討ち

永井沙耶子/著 新潮社 -----

第 169 回直木三十五賞・第 36 回山本周五郎 W 受賞作。美しい 若衆・菊之助がみごとに父親の仇 討ちをして人々から賞賛された。 2 年後菊之助の縁者がその顛末を 聞きに・・・歴史・ミステリーど ちらにも通じているので、様々な 楽しみ方がある本です。



### おにいさか、おねえさんが

'絵本を読むよ!

絵本の読み聞かせを行います。遊びにきてね!

開催日

第2:第4土曜日

15時30分~16時





卒業、入学、引っ越しなど生活の環境が変わる季 節になりました。心機一転したいならこの時期が最 適ですね。やってみたかった事や興味を惹かれたも のに触れるチャンスとも言えます。身体を動かすこ とも暖かくなってきたこの時期が最適ですね。地域 のスポーツクラブは皆様のご参加を心よりお待ちし ておりますよ! (郷)

今回、取材させていただいた台湾花茶にもそれぞ れ効能があるように、食材そのものに効能があり、 それぞれの体調に合わせて、うまく取り入れていく ことが大切なことを改めて感じました。「春のラピ カ教室」では、薬膳デザート作りを開催させてい ただきます。美容効果の高い「白木耳」、自律神経 と胃にやさしい「棗(なつめ)」胃腸と腎臓を見守 る「蓮の実」を使用する予定です。夏は食生活が 乱れ、腸の動きが弱り、肌のトラブルも表れやすく なります。是非、たくさんの方にご参加いただき、 身体を内側から整えていく薬膳デザート作りを体験 してみてください。

(佐藤)

毎年プロレス初めはイッテンヨンでしたが、今年は 大きな地震の関係で行きませんでした。なのでプロ レス初めは新潟プロレスさんから!良いスタートを 切れました。新しいタイトルも設立され、そのドラ マからますます目が離せません。そして、昨年保護 した我が家の甲斐犬ですが何事もなく無事に 1歳 を向かえる事ができました。お散歩が気持ちの良 いシーズンですね。色々な春を見つけながら楽し みたいと思います(五十嵐)







あなたのお困り事のサポートをします

サロン直通 電話または LINE にて承ります \*お友達紹介割引実施中







# REFORM MENU

増改築 介護・バリアフリー 省エネエ事 修理・修繕 お庭・カーポート 空き家解体

- ●トイレ・廊下・玄関に手摺を設置したい。
- ●玄関ドアが錆びているので、きれいにしたい。
- ■風が強いので風除室を設置したい。
- ●家族がよくいる場所だけでも、エアコンの 効きをよくしたい。
- ●庭木の数が多いので減らしたい。草取りも 大変。管理しやすい庭にしたい。
- ●水廻り・トイレ・キッチンなど入れ替えたい。 ●収納が少ないので押入れをうまく活用したい。



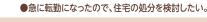


よくあるご相談

●中古住宅を購入したいがリフォームにどの位かかるの? ●相続して使っていない住宅があるので管理が大変。

●利用していない土地がある。草取りなどの管理が大変。

●家族の人数が減ったので、家が大きすぎる。管理しやすい家に住み替えたい。





TEL.0257-41-6381 FAX.0257-41-6382 MAIL:info@remake-kabu.com











お披露目した乙川会長。 0

技と技、力と力がぶつかり合う好試合を繰り広げ ていた2選手ですが、土肥選手のパートナー、羆 嵐選手のまさかの乱入!一転して不利になった鈴 木選手を助けに来たのは、ビッグ・THE・良寛選 手!!しかし、その後もチャンピオン側の反則行

ました!「新潟無差別級チャンピオン」奪還のために若きエース鈴 木敬喜選手がチャンピオンの土肥こうじ選手に挑戦しましたが、 まさかの無効試合!その結果「新潟無差別級チャンピオン」は封印 され、新たに「新潟ヘビー級チャンピオン」の設立が発表されまし

た。3月16日(土)の黒埼市民会館大会にて、土肥選手vs鈴木選手

による初代王者決定戦が行われます!

そしてこの日、期待の新人プロレス ラーがデビューしました!ベテラン た!齊藤選手は以前の道場取材の際 (ぴからぴ夏号) 一緒にトレーニン グをさせていただいた選手。ラピカ は全力で応援していきます!



75cm/105kg

観戦スタイル 7 对 |



新潟プロレス旗揚げ 時から、ほぼ毎大会 を観戦してきている という海津さん。プ ロレスの知識もとて も豊富!この日購入 したビッグ・THE・ 良寛選手のサイン入 りTシャツと一緒 に撮らせていただき



ビッグ・THE・良寛選手 プロトタイプ(試作品)マスク! 株式会社 NK 交通様 マスク職人 MARUSAN 様 よりご提供いただきました!世界に一枚だ

けのとても貴重なマスクです。ぜひラピカ に見に来てください!

新潟プロレス NIIGATA PRO WRESTLING 新潟県新潟市東区津島屋7丁目155番2 TEL: 025-288-5255

マ回の新潟プロレスは

3月16日(土) 埼市民会館大会



666<mark>66</mark>30000000

昨年の10月に移転オープンいた しました。柏崎駅南口の地下道 出入り口隣です。

店内は広く 46 席あり、駐車場も 10 台分ありますのでファミリー でも安心。テイクアウトも可能 です!詳細はインスタグラムを チェック!



かしわざき中華食堂 竜王

所:柏崎市幸町 8-27 話:0257-35-9499 間:11:00~22:00

定休日: 月曜日



竜王ラーメン 750円(税込)

生ニンニクを搾り、少し甘めの醤油スープに

中細麺がよく合います。店主イチオシのラーメン!



3/1台 映画ドラえもん のび太の地球交響楽

長編映画43作目。「音楽」をテーマに、 ドラえもんとのび太たちが地球を救うた

めの壮大な冒険を繰り広げる。 ○藤子ブロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2024 3/8 仮面ライダーギーツ ジャマト・アウェイキング

23年7月に公開された「映画 仮面ライ ダーギーツ4人のエースと黒狐」のその



FLY!

「ミニオンズ」「ザ・スーパーマリオブラザー ズ・ムービー」のイルミネーション・スタジ オによるオリジナルの長編アニメーション。



4/12台 名探偵コナン 100万ドルの五稜星

さらば愛しき相棒よ

怪盗キッドや、キッドとは因縁のある「西 の高校生探偵」こと服部平次が登場し北 海道・函館を舞台に、謎に包まれた日本刀 をめぐるミステリーが展開。



4/19⊕ 劇場版ブルーロック

「ブルーロック(青い監獄)」 に集められた 300人の高校生 FW (フォワード)が世界 一のストライカーを目指して戦う姿を描く。

映画チケットらくらく購入アプリ

オススメ上映作品

2/2 ⊕ 公開

2/2 @ 公開

仮面ライダー 555 「鬼滅の刃」 絆の奇跡、そして柱稽古

2/9 ⊜公開 身代わり忠臣蔵 映画しまじろう 「ミラクルじまの なないろカーネーション」 3/8 ⊜公開

3/8 @公開

恐竜超伝説2

ゴーストバスターズ 3/29 ⊜公開 5/24 公開 ウマ娘 プリティーダービー

3/20 億公開

オンラインチケット予約「キネ ゾー」のスマートフォン専用ア ポリスちらのORコードから無 プリ。こちらのQRコードから無 料ダウンロードできます!







PIKARAPI



どなたでも受講できます。皆さん楽しく学べます!

教室の詳細は、「ラピカ」オンラインストア、またはホームページにてご確認いただけます。



# ラピカ水泳教室【こどもコース】持ち物/水着、水泳帽、タオル(持ち物には記名をお願いします)全10回



# こどもはじめて水泳

火 16:30~17:30 定員/20名 (石田真寿美・渡邉浩二) 水 16:30~17:30 定員/20名 (平田文恵・狩野董) 土 [13時] 13:00~14:00 定員/30名 (山田理恵・高嶋薫・狩野薫) 土【14時】14:00~15:00 定員/30名 (山田理恵・罍知子・平田文恵) 土【15時】15:00~16:00 定員/20名 (平田文恵・罍知子) 対象 / 小学生 受講料 / 3,000円

水の中にもぐりたい、浮きたいこどもにクロー ル25m(おおむね40秒)・背面キック25m (気をつけ姿勢可)ができるよう指導します。



# こども水泳 【初級】

曜日・時間(講師)/

火 17:30~18:30 (石田真寿美・渡邉浩二) 水 17:30~18:30 (平田文恵) 対象 / 小学生

定員 / 火 20 名 · 水 13 名 受講料 / 3,000円

息つぎクロールで 25m以上・背面キック で25mが泳げるこどもに、クロール50m (おおむね1分15秒)・背泳ぎ25m・平泳 ぎキックの導入も指導します。



# 【中級】

曜日・時間(講師)/

金 17:00~18:00 (高木愛) 対象 / 小学生 定員 / 13名 受講料 / 3.000円

クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げる こどもに、クロール50m(5・6年生58秒、 4年生以下1分)・クロール100m・背泳 ぎ50m(5・6年生1分15秒、4年生以下 1分18秒)・バタフライ25m・平泳き 25m泳げるように指導します。



# (メドレー)

曜日・時間(講師)/

金 18:00~19:00 (高木愛) 対象 / 小学生 定員 / 13名 受講料 / 3.000円

クロールで100m(5・6年生1分45秒、4 年生以下1分50秒) or 100 m個人メドレー (5・6年生1分55秒、4年生以下2分)かつ 平泳ぎ25m(5·6年生30秒、4年生以下 35秒) or バタフライ25m(5・6年生25秒、 4年生以下30秒)を目指します。

# ラピカ水泳教室【一般】

全10回



曜日・時間 / 対象 / 一般 定員/30名

アクアビクス

火 10:00~11:00 講師/星野裕美 受講料 / 3.800円

音楽のリズムに合わせて 水中で全身運動を行い ます。足腰に負担なく運 動できます。



誰でも 水中運動

水中でのストレッチや水中歩 行、軽度の筋力トレーニング、 音楽をながしながらのエクサ サイズ、楽しいレクレーション もあり、体力・年齢・性別に関 係なく健康を目指せます。



木曜日のみの開催と

一般水泳

なりました

楽しい 水泳教室



コース別 (①②) で内容が異なり ます。①【対象】初心者の方から4 種目が泳げるように指導します。 ②【対象】4泳法を50m以上泳げ る方から4種目が上手に泳げるよ うに指導と泳ぎ込みをします。

木 13:30~14:30

対象 / 中学生以上

受講料 / 3,800円

健康増進を目的とし、4

種目の泳法を習得します。

初心者の方も是非ご参加

講師 / 高木愛

定員 / 16名

ください



水中歩行

水【9時半】9:30~10:25 水【10時半】10:30~11:25 講師/狩野薫 対象 / 一般 定員/各30名 受講料 / 3,800円

体力に合わせて楽しく水 中を歩きます。 ※医師の診断を受けている方は医師 と相談の上お申し込みください。



曜日・時間/ 日 18:30~19:30 講師 / 高木愛 対象 / 中学生以上 定員 / 16名 受講料 / 3,800円

一般水泳 【メドレー】

# 4種目泳げる方にスキル アップの練習を行います。

# ゆったりYOGA

曜日・時間 / 月 10:00~11:00 講師/広川史子 対象/一般 定員/40名 受講料 / 2,500円

安全で効果的に、心身の強さとしなや かさを養うことを目的としたヨガクラス。 ストレスや運動不足に悩む方も!!体幹 を鍛え、呼吸法によって自律神経も整 います。自分に"くつろぐ" 時間をヨー ガで作りましょう!



# ゆっくり エアロビクス

曜日・時間 / 火 13:30~14:30 講師 / 今井礼子 対象/一般 定員/40名 受講料 / 2,500円

音楽に合わせた軽めの全身運動 を楽しみながら行います。(歩く位 の速さです)筋力トレーニングも行 います。



# **ZUMBA**<sup>®</sup>

講師/SATO&TAKA 対象/一般 定員/40名 受講料 / 3,500円

自分のペースでラテンのリズムに 合わせて楽しくフィットネス!初め ての方でも楽しめます!



曜日・時間 / 火 19:30~20:30



# 踏み台(ステップ) 運動

曜日・時間 / 水 10:00~11:00 講師/星野裕美 対象 / 一般 定員 / 30名 受講料 / 3,500円

踏み台 (ステップ 15cm)を使用し 昇降運動を行います。



# ピラティス 【ビギナー】

曜日・時間 / 水 13:30~14:30 講師/高木 愛 対象 / 一般 定員 / 45名 受講料 / 2,500円

自分の身体の癖を知り、不良姿勢 や痛みの原因を解消していきます。 初心者の方にも丁寧にレクチャー します。



# キッズダンス 【初級】

曜日・時間 / 水 17:00~18:00 講師/渡辺結衣 対象 / 年長~小学3年生

ていける教室です!

定員 / 20名 受講料 / 4,000円 「気軽に・楽しく・元気よく」を大 事にレッスンしています♪自然と ダンスの基礎と振り付けを覚え



# ヒートザビートノ ステップ

曜日・時間 / 水 19:30~20:30 講師/杉浦礼子 対象/高校生以上 定員 / 30名 受講料 / 2,500円

HIITTHEBEAT(ヒートザビート)はドイツで生まれたファンクショナルとHIITを組み合わせたトレーニングです。組み合わせたことにより、効率よく、効果的に脂肪燃焼ができ、ダイェット、運動不足の解消。生活習慣の改善などが期待されます。リズム商家で合わせやすいリズムです。ステップバイス・フィースで表面レルスンで、中央に会ったいないが、 ステップ方式のレッスンで、自分に合ったレベルで 行う事ができます。



# 太極拳

曜日・時間 / 木 10:00~11:30 講師/関矢啓子 対象 / 一般 定員 / 35名 受講料 / 2,500円

ゆったりと柔らかく全身を動かす ことで、心も体もリフレッシュ!



# チェア・ヨガ

曜日・時間 / 木 13:30~14:30 講師/広川史子 対象/一般 定員 / 50名 受講料 / 2,500円 対象/第1・2学習室

チェアヨガでストレス解消&リフレッ シュ!! 椅子を使用します。ひざが気 になる方もできます。深い呼吸とヨガ のポーズで体幹を鍛えます。



# ピラティス

曜日・時間 / 木 19:30~20:30 講師/高木愛 対象/一般 定員/30名 受講料 / 2,500円

姿勢改善を目的にエクササイズを 行います。ピラティスで美しい姿 勢を身につけましょう。



# 健康体操

曜日・時間/金9:30~10:45 講師 / 西巻美里 対象/一般 定員/30名 受講料 / 2,500円

体を整えるコンディショニング、筋ト レ、脳トレ、軽い有酸素運動を行う 教室です。歩きやすい、手足が動か しやすい体作りを行います。



# 体幹トレーニング

曜日・時間/金11:00~12:00 講師 / 今井礼子 対象 / 一般 定員 / 25名 受講料 / 3,500円

体の中心部(体幹)を意識しながら 運動し、体のバランスを整えましょ う。後半はストレッチも行います。

PIKARAPI

※日程などの詳細はラピカオンラインストアからご確認いただけます



# ラピカ 子ども将棋教室

曜日・時間 / 日 10:00~11:30 講師/将棋指導員 久保勲 対象 / 小・中学生 定員 / 12名 回数 / 全5回 受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

将棋の指し方を対局を通して学び ます。将棋を知らない子でも受講 いただけます。



# 小学生・習字

曜日・時間 / 火、水 16:00~17:30 講師 / 石田栄久 対象 / 小学生 定員 / 各10名

回数 / 全9回 受講料 / 3,300円 会場 / アトリエ

文字の書き方を基礎から学びます。 ※昇段級試験、認定書申請、展覧会に出品する 場合は、別途料金がかかります。 (ソフトパックティッシュをご用意ください)



# 小・中学生習字

曜日・時間 / 火、水、木 17:30~19:00 講師 / 石田栄久

対象 / 小・中学生 定員 / 各10名 回数 / 全9回 受講料 / 3,300円 会場 / アトリエ

文字の書き方を基礎から学びます。 ※昇段級試験、認定書申請、展覧会に出品する 場合は、別途料金がかかります。



曜日・時間 / 木 9:30~11:30 講師 / 三井田早苗 対象 / 一般 定員 / 30名 回数 / 全10回 受講料 / 3,400円

会場/第1・2学習室

基礎から学び、自分の好きな作品 作りができるよう練習します。 ※つけペン・ボールペン・筆ペンでの受講はできません



# 楽しい食器つくり

曜日・時間 / 土 13:30~15:30 講師/伊藤剰 対象 / 一般 定員 / 12名 回数 / 全5回 受講料 / 4,200円

会場/陶芸工房 普段の生活で使えるような食器 を、基本的な技法を学びながら作

ります。



# 茶道 【裏千家流】

曜日・時間 / 日 13:00~15:00 講師/山崎宗律 対象 / 一般 定員 / 12名 回数 / 全6回 受講料 / 3,600円 会場 / 茶道館

茶道裏千家流の作法を基礎から 丁寧にお教えします。

(袱紗をお持ちの方はご用意ください)



# クラフトバンドで作る 鯉のぼり

日時 / 4月28日 9:30~12:30 講師 / 三五泰子 対象 / どなたでも 定員 / 15名 受講料/2,500円 会場/アトリエ

かわいい鯉のぼりのリースを作っ てみませんか?

(小学3年生以下は保護者同伴)



# パワーストーン ブレスレッ

日時 / 5月11日 9:30~12:00 講師/ひ~りん

対象 / 小学生以上 定員 / 15名 受講料/2,500円 会場/アトリエ

天然石が持っている意味を知り白分に 合った石でブレスレットを作りましょう。 生年月日からわかるあなたのカラーの 石を取り入れることも出来ます。

(小学2年生以下は保護者同伴)



# 笹団子

日時 / 6月8日 13:00~15:00 講師/猪俣留美子 対象 /中学生以上 定員 / 16名 受講料/1,800円 会場/調理学習室

刈羽産のもち米、よもぎ、小豆、 笹を使ったこだわりの笹団子教室



# 鳥の巣 アレンジメント

日時 / 6月23日 10:00~12:00 講師 / 久保田紀衣 対象 / どなたでも 定員 / 15名 受講料/2,500円 会場/アトリエ

素焼きのポットに乗った鳥の巣を 可愛くアレンジします。たまご付き!

(小学生以下は保護者同伴)



# 台湾薬膳 デザート作り

日時 / 6月27日 10:00~12:00 講師 / 「Koti」徐麻由美 対象 /中学生以上 定員 / 16名 受講料/1,800円 会場/調理学習室

『冰糖連子湯(びんたんりぇんずたん)』 を作りましょう!「白木耳」、「棗(なつ め)」、「蓮の実」を使った台湾の薬膳デ ザートです♪冷たく冷やして頂く、夏に ピッタリの一品です。



# トレーニング レッスン

日時 /オンラインストアにてお知らせいたします。 講師/板谷弘志 対象/高校生以上 定員/各5名 受講料/1,000円 会場/トレーニング室

トレーニングを始めたい人におすすめ!種 目のご紹介、フォームチェック、トレーニングメニューの提案をいたします。1回5名 までの少人数制グループレッスンになります。理想のボディを目指して一緒にがんば

ッス ひょう。 ※事前にトレーニング室の初回講習を受講してください

# オンライン予約受付





# 週替わり エクササイズ

曜日•時間/ 水 11:10~12:00 講師/星野裕美 対象/一般 定員/30名 会場/文化ホール

誰でもできる簡単なストレッチや 筋カトレーニング 関節ほぐしな どを組み合わせ、すぐに効果が実 感いただける日常生活動作の機 能改善プログラムです。エアロビ クスやステップ運動など週替わり で色々なメニューを取り入れます。 ※ 別途、メニュー、日程表をご参照ください。



# ジュニアダンス 【中級】

曜日・時間 / 水 18:00~19:00 講師/渡辺結衣

対象 /小学校4年生~中学校3年生 定員 / 30名 会場 / 文化ホール

今、流行りのK-POPから ヒップホップなどいろんな ジャンルのダンスが学べる 明るく楽しいダンス教室 です。レベルアップしたい 方、興味のある方、是非お 待ちしております!



# リラックスヨガ

金 13:30~14:30 講師/山口由香



曜日•時間/ 対象/一般 定員/20名 会場/第1.2学習室

呼吸を大切に、気持ちよく身 体を動かすことで心と身体を リラックスへと導きます。慢性 疲労や腰痛、またストレス等 の不調の改善が出来ます。 体力に自信のない方もお気軽 にご参加お待ちしております。



# ジュニアダンス 【初級】

曜日•時間/ 金 18:00~19:00 講師/渡辺結衣 対象/小学生 定員/30名

会場 / 文化ホール

基礎から振り付けまで、今流行り の曲に合わせて楽しくダンスを学 べるクラスです! ダンスやってみ たい!という方大歓迎です!もち ろん経験者の方も上達目指して 基礎から学べます。一緒に踊って 楽しい時間をみんなで作っていき ましょう! お待ちしております!

※ラピカ窓口での受付は行いません。



# 体幹トレーニンク

曜日・時間 / 土 10:00~11:00 講師 / 今井礼子

対象 / 一般 定員 / 30名 会場 / 文化ホール

体の中心部 (体幹)を意識し ながら運動し、体のバランス を整えましょう。後半はスト レッチも行います。

「クレジットカード」「コンビニ決済」「銀行振込」「携帯キャ

リア決済」「楽天ペイ」「現金」などをご利用いただけます。

「現金」「ラピカカードのチャージ」「各種電子マネー」での

お支払いをご希望の方は「代金引換」をご選択いただき

ラピカ総合受付にてお支払いください。お支払いは受講

オンライン申込 「ラピカ」ホームページへ

AM9:00~ 電話申込 Tel 0257-20-3100

【オンライン申込のお支払いについて】 【電話申込のお支払いについて】

> ラピカ総合受付にてお支払いください。「現金」「ラピカカードのチャージ」 「クレジットカード」「各種電子マネー」などをご利用いただけます。お支払い は受講初日でも可能です。

●電話受付は繋がりにくい場合がございますので、ラピカオンラインストアを おすすめいたします。●ラピカカードをお持ちでない方は、事前にラピカカード を作成してください。●お申し込み後の変更・返金はいたしません。●自己都 合によるキャンセルの場合でも、当日までにお支払いをお願いいたします。

教室の日程等 詳細は オンラインストアから ご確認ください。



# ラピカの日常を 々更新中♪



初日でも可能です。









ラピカのイベント情報や日常をお伝えしています。









ドリンク など

合計金額2,200円(稅込)以上~

TEL/FAX 0257-45-3855





AM10時~PM4時に配達します。

PIKARAPI