

パンダのおさじと

フライパン

柴田 ケイコ



2025年3月 パネル展★開催決定

© 柴田ケイコ / ポプラ社

図書館生涯学習センター
ラピカ
designed by PVK

ぴからぴ クーポン	ぴからぴ クーポン	ぴからぴ クーポン	ぴからぴ クーポン
多賀茶焙煎所	らあ麵 てっぺん	担々麵屋 柏崎店	かしわざき 中華食堂 竜王
茶室ご利用の方 1名につき あんしょコラ おひとつプレゼント!	ご注文の方 煮たまご トッピング無料!	麺類限定 50円引き	ご注文の方 味玉 トッピング無料!
有効期間 2025年1月31日まで	有効期間 2025年1月31日まで	有効期間 2025年1月31日まで	有効期間 2025年1月31日まで
※クーポン1枚につきおひとり様まで ※ご注文時に提示 ※他クーポンとの併用不可	※クーポン1枚につきおひとり様まで ※ご注文時に提示 ※他クーポンとの併用不可	※クーポン1枚につきおひとり様まで ※ご注文時に提示 ※他クーポンとの併用不可	※クーポン1枚につきおひとり様まで ※ご注文時に提示 ※他クーポンとの併用不可

読者プレゼント

※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



応募先 ハガキ又はラピカオンラインストアより応募ください。
ハガキ 〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽 100 番地 ラピカ ぴからぴ係
ラピカオンラインストア 右上の QR コードよりオンラインストアをご確認ください。

応募方法 ハガキ 下記アンケートにお答えいただき、名前、住所、年齢を書いて応募ください。
ラピカオンラインストア 記入要項にそってご応募ください。

アンケート

- 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)

2025 年当日消印有効

1月31日(金)

応募締切

Discover our local!

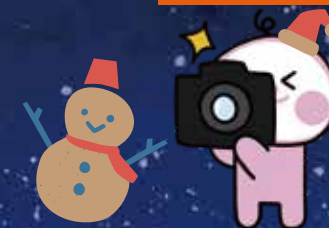
ぴからぴ

<特集>

開運! パワースポットめぐり
HOT ひといき...MyLocalPlace

幸せを願って...

2024
WINTER
Vol.35



ぴからぴ
クーポン

読者
プレゼント

ラピカ
designed by PVK



金峯神社

〒950-0119 新潟県長岡市西蔵王2丁目6-119
0258-3212337



夏の風物詩「風鈴まつり」で人気。
縁結びや金運のご利益があるとされている。色鮮やかな花々が浮かぶ花手水や、そっと水に浮かべると文字が浮かび上がる水みくじで運試しも楽しい。
毎月デザインが変わる月替わり御朱印もあり、何度も訪れたい神社となりそうだ。



運氣隆昌・商売繁盛などにご利益があるとされ、全国各地から参拝者が訪れる。今年は辰年という事もあり、一層注目が集まっていた。
本殿は118段の階段の先にあり、途中までエレベーターで行くこともできる。本殿の壁には参拝に訪れた方達の名刺が数多く掲げられている。酒や龍神の使いである白蛇の好物でもある卵をお供える。(セット550円)
氏子総代による、意味を解説してくれながらの手書きの朱印帳も人気。
本社の他、奥之院と中社があり、中社周辺には実際に白蛇がいるといわれている。



全国でも珍しい泡馬 毎年7月15日には「流鏝馬神事」が行われる。



高龍神社

〒950-0114 新潟県長岡市達平町1590-14
090-1726113940



本殿に向かう左手前には、龍が空に向かって駆け上がる姿を彫った石柱がある。
どどん運気が引き上がっていく強さを感じる。



小麦不使用

豆乳クリームは生クリームに変更可

デコレーションケーキ承ります

誕生日や記念日のお祝いに♪

ふわふわの米粉シフォンケーキをベースにデコレーション致します。

ベース生地はプレーンのほかココアや抹茶など豊富なバリエーションからお選びいただけます。

アレルギー品目除去のご希望等ございましたら可能な限り対応致します。

フリーダイヤル

080-080-05393

magosaku

米粉スイーツのお店

詳細はこちら▶

ご予約、お問い合わせはインスタDM、お電話にてお願い致します。

Instagram icon

QR code

中国整体 推拿

すいな

090-3203-6188

所在地：柏崎市日吉町9-20 Mビル2階202号

営業時間：9:45～19:00(最終受付18:30)

中国には推拿と呼ばれる手術療法があります。

個々の骨格や筋肉、神経など複数の要因が考えられますが、中国式整体のすいな推拿は「おす・つまむ・こねる・たたく・ふるわせる」など様々な技法の施術をいたしますので、若い方から高齢の方まで幅広く好評を頂いております。

お悩みの症状をお知らせください

- ・疲れや痛みを解消して、お身体を整えます。
- ・個々の身体に合わせた施術で、痛みや疲労から解放します。

初めてご利用の方からご予約で4,000円以上のコースを1,000円割引!!

韓国肌管理

はりや美肌

たるみ ほうれい線 シミ ニキビ跡 毛穴 が気になる方へ

刺けないピーリング LEDライト

韓国白玉肌コース

ご新規様限定

所要時間 90分

施術時間40分

8,800円 税込

韓国では、LEDの光治療が肌管理メニューとして大人気。コラーゲンやエラスチンの生成を促進し、ツヤツヤ赤ちゃん肌に。

本場韓国で学んだ経験のあるエステティシャン歴20年のNAOKOが施術。

ご予約・お問い合わせ

0257-32-7276

柏崎市日吉町9-20 Mビル203

営業時間/平日10:00～20:00

土日祝 10:00～18:00 [不定休]



プロレス

第八話

Pro-Wrestling

新潟タッグ王者

藤波辰爾 & LEONA (ドラディション)

出雲崎町出身
ご当地
プロレスラー

10.14(月・祝)新潟市東区プラザホール大会にて行われた新潟タッグ王座選手権。最強タッグチーム「土肥熊(ドイクマ)」から王座を奪還したのが、史上初の親子タッグチーム藤波辰爾 & LEONA チーム! レジェンドの藤波選手と、これがプロレス人生で初ベルトとなる LEONA 選手の奮闘に会場は大興奮でした!

すべての王座が団体外に流出するという事態に! 力をつけてきた新人プロレスラーの3人、そしてご当地レスラー、ビッグ・THE・良寛選手。新潟プロレスに王座が戻るよう、大奮闘に期待します!

アクリルキーホルダー
各 800 円(税込)



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

新潟プロレス
ホームページ



大会スケジュール
2025年1月18日(土)
新潟市東区プラザホール大会

Belle Hair
ベルヘアー

☎0257-47-3860

ご予約優先となりますが、空いている時間でしたらすぐにご案内させていただきます。

Open
8:30~17:00

Close
●毎週月曜
●第1月曜・火曜
●第3日曜

Address 〒949-4124
新潟県柏崎市西山町礼拝780

web Site <https://www.bellehair-salon.jp/>

Instagram

ぴからび
限定特典!

マイクログルメ
無料サービス券
有効期限
2025.2.28

かりきょうフードサービス

食彩広場

ランチ弁当・会議用弁当、おもてなし弁当、真心込めた手作り弁当をお届けします。

お渡し3日前迄にご予約ください。
配達エリア: 柏崎・刈羽地域

ご予約承ります
企業様向け日替り弁当のご注文も承っております。
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。

かりきょうフードサービス
〒945-0316 刈羽郡刈羽村大字下高町566番地

かりきょうフードサービス

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

お弁当
お弁当はご予算に応じて
お作りいたします。

幕の内弁当(例) 松花堂弁当(例)

1,000円 1,700円

かりきょうフードサービス ☎0120-36-2400
〒945-0316 刈羽郡刈羽村大字下高町566番地

【受付時間】月曜~金曜 8:00~17:00迄
【配達時間】お渡し日 10:00~17:30迄

T・JOY 長岡 映画公開ラインナップ

12/6 公開 **モアナと伝説の海 2**
海に選ばれた少女モアナが繰り広げる冒険を描いた長編ミュージカルアニメの続編。
© 2024 Disney. All Rights Reserved.

12/13 公開 **ふしぎ駄菓子屋 銭天堂**
人気児童小説シリーズを天海祐希の主演で実写映画化。
© 2024 映画「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」製作委員会

12/13 公開 **はたらく細胞**
人間の体内の細胞たちを擬人化した斬新な設定で話題を集めた同名漫画を実写映画化。
© 清水義、講談社 © 原田重光・初高一生・清水義、講談社 © 2024 映画「はたらく細胞」製作委員会

12/20 公開 **ライオン・キング ムファサ**
2019年に実写化された「ライオン・キング」の前日譚で若き日のムファサ王とスカラの兄弟の絆を描いた物語。
© 2024 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

12/30 公開 **グランメゾン・パリ**
木村拓哉主演による2019年放送のテレビドラマ「グランメゾン東京」の続編となる映画版。
© 2024 映画「グランメゾン・パリ」製作委員会

オススメ上映作品

12/6 公開	劇場版ドクターX	12/27 公開	ロード・オブ・ザ・リング ローハンとの戦い	1/31 公開	劇場アニメ「ベルサイユのばら」
12/20 公開	聖☆おにいさん THE MOVIE ~ホーリーメン VS 悪魔軍団~	1/10 公開	劇場映画 孤独のグルメ	2/7 公開	大きな玉ねぎの下で
12/20 公開	【推しの子】	1/17 公開	室町無頼	2/14 公開	劇場版 トリリオンゲーム
12/20 公開	劇場版 忍たま乱太郎 ドクダケ忍者隊最強の軍師	1/24 公開	雪の花 ~共に在りて~	2/14 公開	キャプテン・アメリカ フレイブ・ニュー・ワールド

T・ジョイ長岡
長岡市千秋2-1087-1
リバーサイド千秋センタープラザ2F
自動音声案内による24時間受付
TEL 0258-21-3190

●通常鑑賞料金 一般(18歳以上) 2,000円 / 小人(3歳以上~17歳・高校生) 1,000円
●割引鑑賞料金 学生割引(大学・専門) 1,500円 / 学生割引(高校) 1,000円 ※学生証が必要
シニア(65歳以上の方) 1,300円 / 障がい者手帳をお持ちの方 1,000円 ※車いす上乗車を必要とする場合は別途1名乗降料金
水曜サービスデー(毎週水曜) 1,300円 / KINEZO会員デー(毎週火・木曜) 1,400円 ※KINEZO会員様限定
水曜50割(性別を問わずどちらかが50歳以上、お二人で) 2,800円(お一人様:1,400円)
レイトショー(毎日20時以降上映開始作品) 1,500円 / ファーストデー(毎月1日) 1,300円 ※12月を除く
映画の日(12月1日) 1,000円 ※その他鑑賞料金については劇場ホームページをご確認ください https://tjoy.jp/t-joy_nagaoka

映画チケットらくらく購入アプリ
キネパス
オンラインチケット予約「キネパス」のスマートフォン専用アプリ。こちらのQRコードから無料ダウンロードできます!

ぴあパーク
ようりんぼ
Peach & Agriculture Park

ロビー売店 / 8時30分~

ホワイトイオンバス 炭酸泉

家族みんなでおいでよ
めん類、本格定食、おつまみなど多彩なメニュー!
新鮮な野菜とスイーツの販売も。

【レストラン営業時間】
10:30~21:30 (Lo21:00)

日帰り入浴 10時~

おとな	平日	650円
土・日・祝	700円	
子ども	400円	
シニア(65歳以上)	600円	

ピーチビレッジ刈羽株式会社 / 刈羽村刈羽4286-2
営業時間 / 10:00~22:00
☎0257-31-8600 <http://tourinbo.com/>

新潟県内に4台しかない
ふとん洗い兼用
洗濯乾燥機を設置

敷布団

羽毛布団・綿布団が洗えます。

洗濯から乾燥まで2時間
とてもお得!! 約2,200円

コインランドリー アクアス刈羽
☎0120-913-846

刈羽村大字下高町539番地
24時間営業

洗濯ヘルパーが
お手伝いします!!
(午前9時~午後5時)

上記の洗濯機が
200円OFF

※乾燥のみ利用不可 ※セール期間中利用不可
※他の割引券等とは併用できません
有効期限: 2025年2月28日まで

お名前
住所
TEL

ご記入の上、当店
スタッフへお渡しください



看板メニューの酸味のある担々麺を麻婆豆腐にアレンジ。辛みのなじむ平打ち麺、全トロスープにネギと生姜をきかせた自家製ラー油が食欲をそそります。

麻婆担々麺
 900 円 (税込)

担々麺屋 柏崎店
 柏崎市柳橋町 10-25
 TEL 080-9716-5023
 営業時間 昼 11:00~14:00
 夜 17:30~23:00
 (日曜夜 22:00)
 定休日 月曜 (臨時休業あり)



まかないから生まれた、中華食堂のオムライスは絶品です！
 ふわトロ玉子の中身は
 ケチャップチャーハン！

中華食堂のオムライス
 850 円 (税込)

かしわざき中華食堂 竜王
 柏崎市幸町 8-27
 TEL 0257-35-9499
 営業時間 昼 10:30~15:00
 夜 17:30~22:00
 定休日 月曜



鶏の風味たっぷりの透き通ったきれいなスープはくせになる味で、つい飲み干してしまいます。とろとろの柔らかいチャーシューも絶品です。

鶏らあ麺
 800 円 (税込)

らあ麺てっぺん
 柏崎市東長浜町 3-17
 TEL 0257-32-7678
 営業時間 昼 11:00~15:00
 夜 17:00~20:30
 定休日 月曜

新年

もちつき大会

2025

1月12日(日)

刈羽村生涯学習センター「ラピカ」文化ホール

参加無料

「開運!」「ほっと一息…お茶とチョコ」

図書館スタッフイチオシの本をご紹介します!



日本の神様解剖図鑑

平藤喜久子 / 著 エクスナレッジ

皆さんは神社に行きますか? 初詣や願掛け、お祓いなどで参拝される方が多いと思います。日本では「八百万」といって、たくさんの神様がいて昔から信じられてきました。そんな神様たちにも個性があります。神様の起源、性格、ご利益などを知って開運につなげ、参拝に行きましょう。



ショコラティエみたいに見える魔法のボンボン・ショコラレシピ

熊谷裕子 / 著 河出書房新社

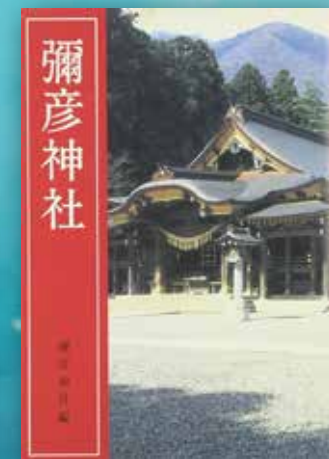
お家で、お店のようなチョコレートを作ってみませんか? この本は、ボンボン・ショコラのレシピ集です。「湯せん・温度計なし」「電子レンジとドライヤーでテンパリング」など、簡単に作れるように紹介しています。お友達やご家族へのプレゼントに、手作りのボンボン・ショコラはいかがでしょう。



お茶ができるまで

宮崎祥子 / 著 岩崎書店

普段何気なく飲んでいるお茶。そのお茶はどうやって作っているのでしょうか? この本はお茶の採集から、飲む前までの過程を載せています。ただの葉っぱをお茶にするにはどのくらい大変で、どのくらい時間がかかるかこの本を読めばわかります。知られざるお茶の世界をのぞいてみませんか?



彌彦神社

彌彦神社 / 編 学生社

新潟県にある代表的な神社といえ、なんといっても彌彦神社。この本は、そんな彌彦神社の概説や行われる伝統行事、歴史について知る事ができます。行事や歴史を知ると益々彌彦神社に興味をわいてきます。地元でこんなにすごい神社があるということはこの本を読んで、学んでみてください。

チョコレート工場の秘密

ロアルド・ダール / 著 田村隆一 / 訳 評論社

刺激が足りひん毎日に! ジンジャーみたいな辛口の1冊! 滅茶苦茶言うてるチョコレート工場の秘密... ちよっと気にならん?

図書館員 久永にいやん おすすめの一冊!

リサイクルブックフェア

除籍となった本や雑誌を配布します。1人10冊までの配布になります。雑誌や本の付録もGETできます。たくさんの方の参加をお待ちしております。

開催日 第2・第4土曜日
時間 15:30~16:00

本の福袋

ラピカ総合受付前で本の福袋が開催されます。当館スタッフがテーマを選び、それに合った本を3冊選べます。何が出るかわからないワクワク感! 新年の運試しをしてみませんか?

1/2~1/31

おじいさん、おねえさんが
楽しい絵本を読むよ!
絵本の読み聞かせを行います。遊びに来てね!

Instagram、リニューアル!

イベントの告知や発電所構内で働いている人、発電所の日常などを紹介しています!

ぜひフォローをお願いします

TEPCO

東京電力ホールディングス

お問い合わせ 柏崎刈羽原子力発電所 広報部

TEL フリーコール 0120-120-448 (平日 9:00~17:00)

若手運転員の研修

YouTube動画も随時投稿しています。ぜひご覧ください。

YouTubeチャンネルはこちら▶

サービスホール展示館 エコロンの森

エネルギーについて楽しくゲーム感覚で学べるよ!

リフォームのご相談!

当社によくあるご相談

- 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。
- 水廻り・トイレ・キッチンなど入れ替えたい。
- 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。
- 庭木の数が多いで減らしたい。草取りも大変。管理しやすい庭にしたい。
- 収納が少ないので押入れをうまく活用したい。

不動産のご相談!

当社によくあるご相談

- 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。
- 急に転勤になったので、住宅の処分を検討したい。

リメイク株式会社

Remake 柏崎市士合615番地

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

0120-916-337

LINE 友達募集中

始めよう! ライフプラン

先のこと、ちゃんと計画立てなくちゃ! 今のままだと将来が不安だ...

子育て 教育費にかかるお金について

住まい 住宅ローンや家賃のお支払い

老後 年金でまかなう生活費やゆとりの為のお金

物価高で暮らしはどうなる?

ライフプランニングを体験されたお客様の声

住宅ローンの借り換えや今後の支払いの見通しが立ち、安心できた	今までなんとなく人生を考えていたけど、真剣に考えるようになった	教育に関して将来どのくらいの教育費がかかるのかが明確になり準備がしやすくなった	今後の不安、年金の不安が解消され、ゆとりができた
Mさん (45歳) 会社員	Mさん (33歳) 主婦	Aさん (40歳) 契約社員	Kさん (36歳) 自営業

相談・お問い合わせは右記メールまたは二次元コードよりお気軽に連絡ください。 tomohiro_ueki@sonylife.co.jp

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

〒950-0087 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル6階

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 SL2605-3030-6514

冬のラピカ教室

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くださいませ。

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

※定員に満たなかった場合は翌日22日より年長さんの募集を開始いたします。



こどもはじめて水泳

曜日・時間（講師）/
火 16:30~17:30 定員/20名
（石田真寿美・渡邊浩二）
水 16:30~17:30 定員/20名
（山田理恵・狩野薫）
土【13時】13:00~14:00 定員/20名
（山田理恵・狩野薫）
土【14時】14:00~15:00 定員/30名
（山田理恵・豊知子・平田文恵）
土【15時】15:00~16:00 定員/30名
（平田文恵・豊知子・高嶋薫）
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（おおよね40秒）・背泳ぎ25m（おおよね1分15秒）ができるように指導します。



こども水泳【初級】

曜日・時間（講師）/
火 17:30~18:30
（石田真寿美・渡邊浩二）
水 17:30~18:30（狩野薫）
対象 / 小学生
定員 / 火 20名・水 13名
受講料 / 3,000円

息つきクロールで25m以上・背泳ぎで25mが泳げるこどもに、クロール50m（おおよね1分15秒）・背泳ぎ25m・平泳ぎの導入も指導します。



こども水泳【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・平泳ぎ25m泳げるように指導します。



こども水泳【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）or100m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



アクアビクス

曜日・時間 /
火 10:00~11:00
講師 / 星野裕美
対象 / 高校生以上
定員 / 30名
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。



楽しい水泳教室

曜日・時間 /
火 11:10~12:10
講師 / 星野裕美
対象 / 高校生以上
定員 / 16名
受講料 / 3,800円

健康維持のために泳ぎませんか。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。



水中歩行

曜日・時間 /
水【9時半】9:30~10:25
水【10時半】10:30~11:25
講師 / 狩野薫
対象 / 高校生以上
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。



誰でも水中運動

曜日・時間 /
金 14:00~15:00
講師 / 高嶋薫
対象 / 中学生以上
定員 / 30名
受講料 / 3,800円

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、楽しいレクリエーションもあり、体力・年齢・性別に関係なく健康を目指せます。



一般水泳

曜日・時間 /
木 13:30~14:30
講師 / 高木愛
対象 / 中学生以上
定員 / 16名
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ください。



一般水泳【メドレー】

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

4種目泳げる方にスキルアップの練習を行います。

ラピカフィットネス教室 ※★は運動強度の目安です。★の数が増えると強度も高くなります。 全10回



ゆったりYOGA

曜日・時間 / 月 10:00~11:00
講師 / 広川史子
対象 / 小学生以上
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 / 中学生以上
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。



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 / 高校生以上
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 / 中学生以上
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
定員 / 20名 受講料 / 4,000円

「気軽に・楽しく・元氣よく」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ていける教室です！

※別途イベント参加料が掛かる場合がございます



ヒートザビート/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

HITTHEBEAT（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。組み合わせることにより、効率よく、効果的に脂肪燃焼ができ、ダイエット、運動不足の解消、生活習慣の改善などが期待されます。リズム感がなくても、筋力がなくても大丈夫！オリジナルの音楽で合わせやすいリズムです。ステップ方式のレッスンで、自分に合ったレベルで行うことができます。



太極拳

曜日・時間 / 木 10:00~11:30
講師 / 関矢啓子
対象 / 高校生以上
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 / 小学生以上
定員 / 50名 受講料 / 2,500円
会場 / 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 / 中学生以上
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 / 高校生以上
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 / 中学生以上
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。



ZUMBA®

曜日・時間 / 土 19:30~20:30
講師 / 小山久子
対象 / 中学生以上
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! 初めの方でも楽しめます！

ラピカ文化教室



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 久保純
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。将棋を知らない子ども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。
(ソフトバックティッシュをご用意ください)
※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。



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。
(ソフトバックティッシュをご用意ください)
※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。



習字一般

曜日・時間 /
木 9:30~11:30
講師 / 三井田早苗
対象 / 中学生以上
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。



男の茶の湯 【宗徧流】

曜日・時間 /
木 19:00~21:00
講師 / 遠藤宗高
対象 / 20歳以上の男性
定員 / 5名 回数 / 全5回
受講料 / 3,000円
会場 / 茶道館

宗徧流の作法を基礎から丁寧に教えます。
(白紙下をご用意ください)



楽しい 食器づくり

曜日・時間 /
土 13:30~15:30
講師 / 伊藤利
対象 / 小学6年生以上
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 / 中学生以上
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教えます。
(袱紗をお持ちの方はご用意下さい)



手作りみそ教室

日時 /
1月25日 10:00~12:00
講師 / 野外自主保育 森さち
対象 / どなたでも
定員 / 16名
受講料 / 1,800円
会場 / 調理学習室

初めての方もぜひ♡世界に一つだけ!自分のための手作り味噌を楽しく一緒に作りましょう。

(小学2年生以下保護者同伴)



ふわふわ スフレパンケーキ

日時 /
2月9日 9:30~12:00
講師 / 山崎百合子
対象 / 小学5年生以上
定員 / 16名
受講料 / 1,800円
会場 / 調理学習室

ふわふわなスフレパンケーキを作りましょう。パレンタインに合わせてチョコのお菓子も作ります。



ランタンづくり

日時 /
2月16日 10:00~12:00
講師 / 伊藤利
対象 / 小学生以上
定員 / 15名
受講料 / 2,500円
会場 / 陶芸工房

型抜きや針を使って、粘土でランタンを作ってみませんか。当日に色を選べます。(ピンク、黄色、水色、緑、白、紺)

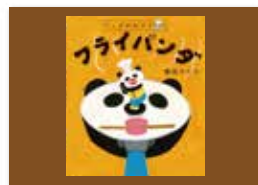
(小学4年生以下保護者同伴)



万年筆インクで 彩色する ペーパークラフト

日時 /
3月2日 9:30~12:00
講師 / びーすわーく 山岸道子
対象 / どなたでも
定員 / 15名
受講料 / 2,500円
会場 / アトリエ

万年筆インクの特徴を活かしたスパイラルローズで、美しいインテリアフレームを作りましょう。カット済みのものに彩色します。グラデーションや混色を楽しんでみませんか?
(小学2年生以下保護者同伴)



絵本に出てくる お菓子作り教室

日時 /
3月8日 10:00~12:00
講師 / 布施則子
対象 / どなたでも
定員 / 16名
受講料 / 1,800円
会場 / 調理学習室

今、大人気の絵本「フライパンダ」(ポプラ社刊)に登場するパンダのお菓子をモチーフに、パンケーキ作りなどをします。可愛いパンダを作りましょう。
(小学4年生以下保護者同伴)



福絵・文字教室

日時 /
3月16日 10:00~11:30
講師 / 宮嶋美恵子
対象 / どなたでも
定員 / 15名
受講料 / 2,500円
会場 / アトリエ

福を呼び込む絵とお好きな文字で縁起の良い色紙(しきし)を描いて飾りましょう。プレゼントにもぴったりです。
(小学3年生以下保護者同伴)



ジュエリーバッグ® ミニポーチ

日時 /
3月23日 13:00~16:00
講師 / a_muse.t 阿部智美
対象 / どなたでも
定員 / 15名
受講料 / 2,500円
会場 / アトリエ

土台となるネットに好きなカラーのテープを通してメガネケースやペンケースとして使えるミニポーチを作りましょう。
※写真内のブランドタグはつきません。
(小学生以下はお手伝い可能な保護者同伴)



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。
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りましょう!
※事前にトレーニング講習を受講してください。

1週間前より
オンライン予約受付
定員に達していない場合、当日受付可能



冬のワンコインレッスン

※ 天候等により休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。



週替わり エクササイズ

曜日・時間 / 水 11:10~12:00
講師 / 西巻美里
対象 / 高校生以上
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力トレーニング、関節ほぐしや骨盤体操などを組み合わせて、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。週替わりで色々なメニューを取り入れます。
※メニューは、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4年生~中学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!



骨盤エクササイズ& やさしいヨガ

曜日・時間 / 金 13:30~14:30
講師 / 山口由香
対象 / 小学生以上
定員 / 20名
会場 / 第1・2学習室

骨盤呼吸にあわせて行うエクササイズで身体バランスを整えます。血流を促し体を温め、代謝を上げる効果が期待できます。あわせて、やさしいヨガを行いながら心身をリラックスへ導いていきます。



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!ダンスやってみよう!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!



体幹トレーニング

曜日・時間 / 土 10:00~11:00
講師 / 今井礼子
対象 / 小学生以上
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。

ラピカ教室 申込方法

※ラピカ窓口での受付は行いません。

申込
開始日

12.21(土)
AM9:00~

オンライン申込 「ラピカ」ホームページへ

電話申込 Tel 0257-20-3100

【オンライン申込のお支払いについて】

「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。お支払いは受講初日でも可能です。

【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。



編集部 ぴからび編集部

お札が新しくなり、新貨幣も手...今年、忘・新年会の予約が多...毎号、表紙に登場している黒にする機会が増えました。新...くなっているそうです。韓国で、いワンコさんは2歳の甲斐犬千円札の北里柴三郎が、二世...は、人気アーティストの楽曲に...の「タロウ」くんです。とても腹代前の五千円札である新渡戸...もあるように、「アパトゥ・ゲー...病で、外にもなかなか出たが稲造に似ているなあと感じて...ム」など飲み会ゲームも盛り上...らない彼ですが、来年こそはいます。ちなみに今までにお...がっている様子。昭和人間に...イベント等に参加して皆様の札の肖像になった人物は20...は懐かしくて、少しうれし...前に登場できるよう頑張っ...人。うち女性は3人です。将来...す...行こうと思っています。今年ものお札の肖像は女性が増える...来年も楽しいことがたくさん...大変お世話になりました!来年の...ありますよ〜に。...もよろしく願いいたします。今年もお世話になりました。...今年もお世話になりました。... (五十嵐) (郷) (佐藤)

次号ぴからびもお楽しみに♪

移動販売
実施中

販売・
配達エリア

拡大中!

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!

まずは
お電話を!!

お電話に
合わせて
お電話を!!

セブン-イレブン 0257-32-7110 柏崎市 新花町1-8
柏崎新花町店 090-4372-7117 (販売担当) 西川(サイカワ)