冬が大好き！ ももあごのおすすめスキー場

リフト1日券が当たる！
くわしくはP10の読者プレゼントをチェック！
応募締切:2020年1月17日(金)

12/24(火) オープン予定 胎内スキー場

マスコットキャラクター やませみくん

❶毎週日曜日は「スキー子どもの日」
小学生以下のお子様が、なんとリフト料金が無料になります！
家族みんなでスキーを楽しむなら、日曜日の胎内で！

❷ゆる～い坂で、小さなお子様や初心者も安心のコース
全長81メートルの「スノーエスカレーター」もございます。
リフトの乗り降りが難しい方でも安心。

たいない ちびっこぱーく 小学生未満 無料

お問い合わせ
〒959-2823
新潟県胎内市熱田坂881-166
Tel.0254-48-3002
Google map

12/7(土) オープン予定 上越国際スキー場

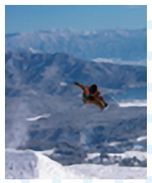
❶国内屈指のビッグゲレンデ
雪遊びのお子様から、上級者まで楽しめるスノーリゾート。
当間ゲレンデではパウダースノーを満喫できます。

❷親子で楽しめるイベントやキャンペーン充実！
参加無料で気軽に楽しめるイベントや、車・タイヤなどが当たるキャンペーン開催。

❸お子様に大人気！雪のゆうえんち「キッズパラダイス」
スノーチュービングやスノーストライダーなどの雪遊びアイテムがいっぱい！

お問い合わせ
〒949-6431
新潟県南魚沼市樺野沢112-1
Tel.025-782-1028
Google map

12/21(土) オープン予定 妙高杉ノ原スキー場



❶最長滑走距離約8.5kmのロングトレイル
新潟で一番高い標高1,855mと標高差1,124mのビッグゲレンデは
パウダーコースもパークもビッグ！

❷ゲレンデの約80%は初・中級者向けのため誰でも楽しめます！

❸小学生まではリフト料金が無料、20歳の方は平日のリフト料金が無料！
※20歳の方は事前にアプリをダウンロードしてください。※詳しくは妙高杉の原スキー場HPをご覧ください。

お問い合わせ
〒949-2113
新潟県妙高市大字杉野沢
Tel.0255-86-6211
Google map

ぴからぴクーポン べこ屋
たい焼き お買い上げの方 **＋2個サービス**
※注文時に提出 ※他クーポンとの併用不可 【有効期限】2020年3月31日

ぴからぴクーポン 横浜家系ラーメン 風神家
ラーメン ご注文の方 **大盛りorライス無料サービス**
※注文時に提出 ※他クーポンとの併用不可 【有効期限】2020年1月31日

発行／刈羽村生涯学習センター「ラピカ」 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地 Tel.0257-20-3100 E-mail. rapika@pvk.co.jp http://pvk.co.jp/

ぴからぴ PIKARAPI

2019 WINTER vol.15

ジムへGO!

eスポーツ特集
冬がやってきた！おすすめスキー場紹介
池上彰インタビュー

ラピカの日常を毎日更新中♪
ラピカのイベント情報や日常などお伝えしています。「#ラピカ」で検索！ みなさんからのフォローお待ちしております♪

20th ラピカ designed by PVK

ラピカ トレーニングルーム リニューアル！

冬も鍛えて健康に！

Model profile

松井絵理

ハワイにて全米ヨガアライアンスRYT200を取得。ヨガの教えを日々に取り入れ、ヨガインストラクターとしてYogalokahi定期クラスや、少人数、プライベート、パーソナルクラスなどを初級～中級レベルで開催中。

松井先生によるヨガレッスンがワンコインレッスンで初登場！

詳しくはP.15のワンコインレッスンをチェック！

トレーニングルーム 利用案内

営業時間 9:00～21:30

ご利用には、初回講習(事前予約制)を受けていただきます。

初回講習会スケジュール

火曜日 13:00～
木曜日 18:00～
日曜日 19:00～

●持ち物：ラピカカード、室内履き 運動できる服装
●利用料金：1回200円(圏域内)

Inbody インボディ 測定会｜毎日開催中！

対象／トレーニングルームをご利用の方

新しく導入された高精度の体成分解析装置インボディで測定してみませんか？

測定会スケジュール／30分

※イベントなど開催の際は測定できない場合もあります。

平日 ❶10:00～10:30 ❷19:00～19:30
土日 ❶11:00～11:30 ❷18:00～18:30

●継続して測定することで体の変化が把握しやすくなり、日々のトレーニングのモチベーションアップ！ 測定後にデータをプリントしてお渡しいたします。
●筋肉量のバランスや、より正確な体脂肪率を測定できます！

ジムへGO! チャレンジトレーニング！

赤を基調としたデザインのマシンを導入。トレーニングのバリエーションが増えました。

スミスマシン ブルガリアンスクワット

太腿・ハムストリング・臀筋に効果大！フォームが大事だぞ！

インクラインベンチプレス

ベンチの角度を40°～45°くらいにセット。大胸筋の上部を強化だ！

スモウデットリフト

足幅広めで ヒップアップ効果UP！

懸垂チャレンジ

何回できる！？

二の腕強化！

難易度高めのディップ!!

IC7 インドアサイクル

他に類を見ないプレミアムなインドアサイクルで、ロードバイクのオフトレも楽しもう！(SPD対応ペダル)

ストレッチエリア拡大！

ストレッチやマットエクササイズが快適に！

ストレッチポール2本を使ってエクササイズ！ プランクポジションから膝の曲げ伸ばし！

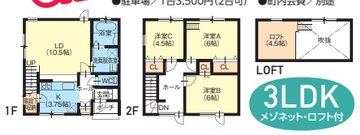
新築アパート入居者募集！

柏崎市桜木町

即入居OK！

賃料 65,000円 仲介

●共益費／5,000円 ●敷金・礼金／各1ヵ月分
●駐車場／1台3,500円(2台可) ●町内会費／別途



3LDK メゾネット・ロフト付

〈物件概要〉●所在地／柏崎市桜木町20-33●交通／東柏崎駅から徒歩12分・稲荷山から徒歩4分●構造／木造2階建●築年月／2019年1月●学校区／柏崎小学校・第一中学校●家財保険／別途●仲介手数料／別途

充実の設備&仕様
●Wi-Fi完備 ●2F洋室(1室)にロフトあり
●1Fリビングに大容量エアコン(ズバ暖)
●浴室は広々1坪タイプ・追い焚き可能 ●駐車場と玄関まで消雪パイプ敷設
●対面システムキッチン(幅2m50cm)、広いシンク・プロパンガスコンロ付き
●アパート専用ゴミステーション設置済み

新潟県知事免許(6)第4045号 (公社)新潟県宅地建物取引業協会会員 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員
(株)アーク不動産 〒945-0821 柏崎市幸町3-26アークビル1F
☎0257-22-6170 (担当／渡部)
http://www.a-ku.co.jp/ アーク不動産

月替わりに専門店が替わるテイクアウト専門店

たい焼き 1袋8個入り 500円!! 税込

あんこ・クリーム・チョコから好きなものを選べます！たい焼きの大きさは約7cm

1月～3月 メニュー たい焼き (8個入り)

クーポン有 最終ページをチェック！

べこ屋 ☎080-8082-2670 (予約は承っておりません)
柏崎市長浜町6-45(みょんみょん様脇)
営業時間／10:30～18:00(売切次第) 不定休 Instagram

eスポーツ とこなに？

「eスポーツ」とは、エレクトロニックスポーツのこと。
コンピュータゲームを複数のプレーヤーで対戦し、スポーツと同様に勝ち負けを競う競技です。
「2024年オリンピックでの採用」も検討されています。
格闘ゲーム・スポーツゲーム・レーシングゲーム・パズルゲーム、
「ストリートファイター」は、日本人が最も活躍しているジャンルです。
世界で正式な大会も開催され、多額の賞金も用意されています。プロ選手として活躍する人も多数です！
実は世界的にみると、30年以上の歴史があるんですよ。

盛り上がりをみせている「eスポーツ」 県内にも学べる学校が登場！！

NBC 新潟ビジネス専門学校

〒950-0088 新潟市中央区万代1-2-22 ☎0120-981-082

県内で初!! **eスポーツプランナー専門コースができました！**

- 企画・運営を専門的に学べる。
- eスポーツスタジアムが完成し、実際のイベントを通して現場実習が行えます。
- ハイスペックPCやゲーミングチェア、大型スクリーンも完備され、ライブ使用の照明や音響も使用可能となりました。
- eスポーツを盛り上げる力を身に付けられる専門のコースです。

NCC 新潟コンピュータ専門学校

〒951-8063 新潟市中央区古町7番町935番 NSGスクエア7F ☎0120-870-707

eスポーツ科（2年制・3年制）

- プロゲーマー目線のeスポーツゲーム・タイトル開発を学べます！

〈開発コース〉ゲーム開発に必要なプログラミングを基礎から学び、チーム制作を通じてゲームプログラマー・プランナーに必要なスキルを学びます。

〈プロゲーマーコース〉プロマインドやゲームの戦略・戦術を身に付けることで、世界に通用するeスポーツプロゲーマーを目指します。

eスポーツ大会に潜入！

今回は新潟市古町にある
NSG eSports stadiumで開催された
TeNY杯ぷよぷよeスポーツ大会に行ってきました！

ぷよぷよって世界大会もあるくらい
世界的に人気あるソフトなんです。
知ってました？

当日エントリーも可能で、大人から
子供まで幅広い年代のプレイヤーが
参加していました。

プロレベルの
70万点台も
でていました。

予選は個別にプレイして
得点の高い順に
決勝トーナメントへ。

OH!

ハイスペックPCが
ズラッとならんでかっこいい！
会場内は近未来な感じでわくわく

ぷよぷよのプロ、
あめみやたいよう氏によるプチ講座。
私には理解できないレベルでした。

WOW!

いざ挑戦！

ぷよぷよは小学生の時以来！
3連鎖がでて少しうれしかったw
ちなみに20752点で足元にも及ばず…。

どんどん盛り上がりをみせるeスポーツ！ これは是非ラピカでも開催してみたいですね！ 皆さんはどのゲームがいいですか？

スタッフの一言。

Y)カメラを新調して、早速表紙撮影で使いました。いかがでしょう?まだ操作に慣れてなくてあたふた・・・。どのカットも映えたのはモデルさんのおかげです。次に買うレンズはなにがいいかな・・・。

M)令和元年もあと半月となり、いよいよ2020年オリンピックイヤーを迎えます。年末への話題が世の中を賑わせはじめています。お歳暮、忘年会、年賀状、今年も忙しい年末でしょうか。

S)11月の文化祭、お越しいただけましたでしょうか?素敵な作品、商品、パフォーマンス、おいしい物に出会えた2日間でした♡何よりも、小中学生・市内の大学生の皆さんのパワーが大変助けとなりました。また、来年もお待ちしております。ありがとうございました。

A)11月に新人として入社いたしました。文化祭ではたくさんの美味しい物や催し物がありとても楽しい二日間でした！今ラピカではクリスマスツリーを点灯していますので、来館し是非ご覧ください。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

タイヤショップ柏崎店
中古・新品タイヤの高価買取・激安販売

お気軽に
お問い合わせください。

〒945-0105
柏崎市大字剱下境井924-1
TEL.0257-41-6268
FAX.0257-41-6269 E-mail : tomotoshi8888@yahoo.co.jp

Special Interview

池上彰

11月2日に「ラピカ」アリーナにて池上彰講演会が行われました。同時開催で刈羽村文化祭も行われ、大変多くの方にお越しいただきました。

Q 新潟県はどのような印象ですか?
何度も来ているので、今更印象と言われても…。柏崎は来たことがありますが、刈羽は初めてです。柏崎・刈羽というと原発を連想します。

Q ニュースを切るようなお仕事をよく見かけますが、今一番気になるニュースは何ですか?
イギリスのEU離脱、トランプの再選です。特にEU離脱は日本経済に影響します。関税復活の可能性があるからです。日本はおろか、世界にもダメージがありそうです。

Q『池上無双』でおなじみの番組を拝見させて頂いています。あのような勇気ある切り込み方を始めたキッカケなどありますか?
特にキッカケはありません。ジャーナリストとして選挙特番をやるなら、ああいう形かなと。元々NHKでは社会部にいて、選挙の畑にはいませんでしたので、選挙番組はやったことがありませんでした。

Q 講演会のテーマが200万部大ベストセラーの『伝える力』ですが、どのような講演になりますか?
本の内容ではありません。コミュニケーションでどんな事を気をつければ、といった内容を予定しています。週刊こどもニュースを具体例にお話しできれば、と思います。ちなみに冒頭では、公民館の話を考えています。

Q 御自身以外でオススメの書籍はありますか?
『独ソ戦 絶滅戦争の惨禍』(岩波新書)です。こちらへ来る新幹線で読んできました。ソ連はこの戦争で2700万人がなくなっています。日本が戦争で亡くなった人数は320万人です。いかに多いかが分かると思います。

Q お休みはどのように過ごされますか?忙しいと思いますが、実践している健康法などありますか?
休みはありません。健康法は、どこでも寝られる事でしょうか。長岡→刈羽も寝てきました。

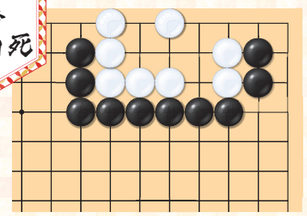
Q ファンに子どもが多いように思います。秘訣のようなものはありますか?
小学生からお年寄りまで伝わるよう、日々考えています。どうしたら伝わるかについては、会場でお楽しみください。9つの大学で教えていますが、文系理系に関係なく、大学の雰囲気で伝え方を調整していますよ。

どうも、ありがとうございました。

囲碁

死活問題

黒番
黒先白死

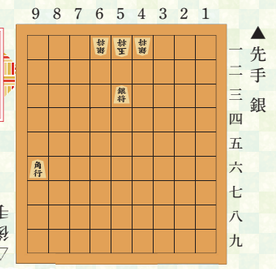


ラピカ囲碁大会 令和2年2月16日(日)
●会場／刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
●時間／受付開始:9時　開会式:9時40分　対局開始:10時

将棋

詰将棋問題

3手詰将棋



楽しい将棋教室プレゼンツ
ラピカ将棋大会 令和2年1月19日(日)
●会場／刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
●時間／受付開始:9時　開会式:9時40分　対局開始:10時

参加者求む!!

春のラピカ発表会 2020

3/1(日)

歌・ダンス・お笑い・舞踊…などなど
あなたもラピカでステージデビュー!!

観覧者入場無料
お楽しみ会画あり

●会　場／刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
●時　間／開場12:30　開演13:00
●出 演 者／先着20名(組)　●参 加 費／1,000円
●お申込み／申込書にご記入の上、参加費1,000円と一緒にラピカ窓口(Tel.0257-20-3100)までお持ちください。

※音源の持ち込みOKです。CD又はUSBメモリーでお願いします。カラオケマシーンも用意してあります。

注意事項　1名(組)の出演時間は準備を含め10分とします。出演順は「ラピカ」で組ませていただきます。リハーサルは3月1日(日)9:30～(希望者のみ)。昼食は各自ご用意ください。

令和2年 **年賀はがき 高価買取り中!**
※書き損じハガキも買取ります

K18・K24 シルバー・プラチナ
ネックレス・指輪・ダイヤモンド・その他 買取

切手・古銭 買います
日本・中国切手
古銭・紙幣

●1,000円の切手シート……85%以上
●新普通切手シート(84円以上)……86%
●JCB・VISA……96%
●JTB旅行券……90%
●テレホンカード……50度数1枚330円 105度数1枚660円
※買取金額は相場により変動することがあります。

ROLEX 要保証書　ダイヤモンド

ヒロスタンプ

TEL 0257-24-6433　携帯 090-4051-4788
柏崎市松波4丁目3-3-11 (松波セブンイレブンうら)　年中無休

テレホンカード50度数 1枚330円で買取ります!

リフォーム工事 修理・修繕工事 ご相談ください!

REFORM MENU	外壁工事	間取り変更	水廻り工事	増改築
介護バリアフリー	省エネ工事	修理・修繕	お庭カーポート	空き家解体

住まいを変える　暮らしが変わる
リメイク株式会社
Remake　柏崎市土合615番地　HOMEXグループ
FREE 0120-916-337

お弁当・仕出しは
かりきょう フードサービス

ご予算に応じてお作りいたします。
お気軽にご相談ください。

0120-36-2400
刈羽村大字下高町566番地　E-mail : obento@karikyo.co.jp

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
営業時間／午前5時～深夜0時　国道116号沿い・セブンイレブン刈羽店様となり

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
有効期限:2020年2月29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

暑さ、寒さについていけないというあなた!

自律神経が乱れているかも?

menu
一人ひとりに合わせた施術を行います。
2回目以降
● 一般(約60分)4,950円
● 学生(約60分)3,300円
お気軽にご相談ください。

「ぴからぴを見た」で
初回施術料半額!
6,600円
⇒3,300円(90分)

季節の変わり目は身体の不調が出やすい時。カイロプラクティックで自律神経を整えましょう!

カイロプラクティックって? 背骨と骨盤の歪みを整え自然治癒力を高め、根本的な症状の回復・予防をする治療法です。

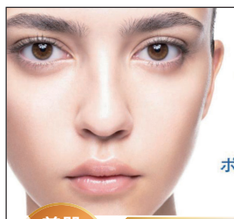
North Chiropractic Group
ノース カイロプラクティック かりわ
完全予約制 TEL0257-45-3221
刈羽村大字刈羽3889(PLANT-5内) 営業時間／9:00～19:00 定休日／日曜、祝日

令和最初の餅つき大会開催!

新年 もちつき大会

2020.1/12(日)
ラピカ文化ホール

チョコレートやずんだ味など10種類以上のトッピングをご用意♪
新年はラピカで楽しみましょう!



ポーラの
エステが
進化しました。

全てのお客さまに、
トライアル価格で
お試しいただけます。

ポーラの顔エステ

美肌トリートメント

プレミアム70分	スペシャル60分	ベーシック50分
通常 ¥13,000	通常 ¥10,000	通常 ¥8,200
→¥8,500(税別)	→¥5,500(税別)	→¥3,700(税別)

「ぴからぴ」を見て予約をくださった方へ　オリジナルカレンダープレゼント

POLA couleur(クルール)
☎090-5393-1931(予約制)
☎0257-32-4510
(担当) 阿部 真粧江
柏崎市田塚1-1-24(8号線沿い)【営業時間】9:00～18:00【定休日】日・祝日

新年 **初売り開催** 1/7(火)～12(日)

ご来店のお客様に
福袋プレゼント!
※数に限りがございますので、お早めにご来店ください。

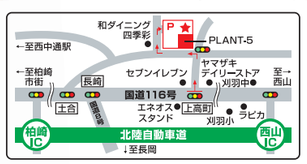
スタッドレスタイヤ大特価!
BLIZZAK DM-V3 BRIDGESTONE
スタッドレスタイヤ 販売・交換・処分等承ります。

KITAKARI Auto Mobile Inc.
北刈自動車工業株式会社
〒945-0307 刈羽郡刈羽村(ラピカ前) ☎(0257) 45-2191(代)

DYNAMITE BOAT RACE

ボートレース チケットショップ 刈羽
ORALE
スーパーセンター「PLANT-5刈羽店」隣

EVENT
12/21 18:30～ SAT ガラポン抽選会
12/29 14:00～ SUN ガラポン抽選会
12/30 13:00～ MON 予想会
・元ボートレーサー秋山基裕
・ボートレース芸人グランジ大



開場時間 9:00～21:00

Webで開催情報をGET!!

ぴからぴラーメン巡り 第1話

横浜家系ラーメン 風神家

濃厚とんこつスープがクセになる！
店長渾身の一杯！
家系ラーメンの魅力を最大限引き出した
食べ応え抜群のラーメン！
この味は風神家でしか味わえません！
最後の一滴まで飲み干したくなる一杯を
ぜひみなさんも味わってください！

MAX ラーメン

新潟県柏崎市田中11-16
Tel.0257-32-2811
営業時間 11:00～22:30(LO22:00)
年中無休

クーポンあり！最終ページをチェック！

RAPIKA RUNNING CLUB

中学生対象

外部指導・教室なども承っております!!

ランニングの基礎だけでなく、技術面もしっかりサポート!
長く活躍できる選手を育成します。

月会費	入会金
5,000円（税込）	2,000円（保険料を含む（税込））
会場	**日時**
刈羽中学校	月曜日 18:30～20:00

スタッフ紹介

大図　彰
日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ
PHI ピラティス インストラクター
マットI&II・プロップス

ラピカ designed by PVK
お問い合わせ・お申し込み
ラピカランニングクラブ TEL 0257-20-3100 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100
FAX.0257-20-3103　E-mail rapika@pvk.co.jp

今年でラピカ開館 20周年！にちなんで

笑顔の村かりわ 写真展 20

作品募集のテーマは！

みんなで作る

みんなで作る写真展。今年のテーマは「20」。みなさんの20にまつわる写真を募集致します。応募された作品は随時ラピカ入口のDigital Information Wallに掲載いたします。さらに2月からは、作品をパネル展示し展示期間中に皆様からの投票によって優秀作品を決定。自由な発想で、素敵な作品のご応募お待ちしております。

作品募集

募集期間 2020.1/26まで

暑さで思わず にじゅうアゴ

人文字に挑戦

20手後に まさかの結末

応募方法

Step.1 写真を撮る!もしくは撮った写真から選ぶ!
テーマ「20」にまつわる写真

Step.2 応募規約を確認! 応募規約はHPからご覧ください。

Step.3 メールにて応募!(JPEG形式に限る)
住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・作品タイトル・撮影年月を記載の上、下記まで応募作品を添付しお送りください。
〈メール宛先〉photo-rapika@pvk.co.jp

現像写真で応募する場合
プリントされた作品は六つ切りサイズに限ります。
なお、作品の返却はいたしません。申込用紙にご記入の上、ラピカ総合受付までお持ちください。

〈主催〉刈羽村生涯学習センター「ラピカ」　〈共催〉刈羽村公民館

刈羽村特産
令和元年度産
砂丘桃ジュース
限定販売

刈羽村正明寺で採れた
桃3個分をそのまま瓶詰め!
無添加なので安心・安全!
濃厚なのに口当たり爽やか。ぜひお試しください。

¥450〈税込〉

※写真はイメージです。

セブン-イレブン 中越刈羽店 TEL/FAX 0257-45-3855
刈羽村大字下高町488-1(国道116号線 東京電力様入口)

割烹 やぎ坂

要予約 新年会 歓送迎会

心のこもったまごころの
お料理をお出しいたします。冠婚葬祭、法事、
ご宴会、お惣菜の移動販売と多種多様に
ご対応できます。送迎バスもご用意できます。

ご宴会料理 3,000円(税別)～　ご法要料理 6,000円(税別)～

火曜・金曜はラピカにて移動販売しています。

柏崎市西山町下山田186-1 ☎0257-47-2647
営業時間／11時～22時　定休日／水曜　P有

大原スポーツ

オリジナルワッペンなど1枚からでも作成します ご相談ください!!

〒945-0051 新潟県柏崎市東本町1-6-14
☎0257-22-2879 FAX.0257-22-7348
E-mail: atsu-an@agate.plala.or.jp

年頭屋オリジナル

棒ほうじ玄米茶 みのる

香ばしい一番茶の棒ほうじ茶と柏崎・刈羽産のお米「葉月みのり」玄米をブレンドしました。

大人気 100g 500円(税込540円)

年頭屋茶舗
☎0257-22-2293
〒945-0026 柏崎市藤元町29-31
営業時間／9:30～19:00 定休日／水曜

米粉スイーツ工場がついに完成!!

こだわりの有機栽培コシヒカリを使用した
シフォンケーキ

しっとり ふわふわ 食感

好評販売中！

ご予約も承ります！　お気軽にお電話ください

こだわり農家　孫作　検索

こだわり農家 孫作
刈羽郡刈羽村大字赤田北方704-2
営業時間／8:00～17:00（土日定休）
お客様専用フリーダイヤル 080-080-05393（まごさくさん）

柏崎ファンクラブ
Kashiwazaki Fan Club

会員特典 Premium

提示してね!

ねコム

ねコムファンクラブ会員証を提示すると特典が受けられます!

平成(Heisei)→令和(Reiwa)にわたって特典提供中

提供期間
2019 4/27(土)から
2020 1/31(金)まで
※期間は延長になる場合がございます

みんなで柏崎刈羽を盛り上げよう!
入会すると素敵な特典が盛りだくさん!

柏崎を愛する人たちが集い、柏崎の様々な魅力をセールスパーソンとして発信していく柏崎ファンクラブ。
会員同士が親睦を深め、楽しみながら柏崎の魅力を発見して柏崎のシティセールスの一翼を担ってください。

Webサイトから入会できます!
柏崎シティセールス公式ホームページ
柏崎ファンクラブ
http://kz-cs.com/funclub

柏崎シティセールス推進協議会
事務局：柏崎市元気発信課　☎0257-21-2311

寒い日は部屋でぬくぬく 本を読もう！

小さなお重のおせちと、お正月のつまみ。

田中優子／著、アスキー・メディアワークス

キレイで盛り付けが美しく、おつまみも充実。

サン・サン・サンタ ひみつきち

かこさとし／著、白泉社

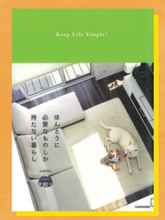
サンタさんの謎と秘密が…。心がほっこりします。

『鍋の素』
極旨・鍋スープの作り方 バリエーションは無限大！

エダジュン／著、パルコ

鍋の素はやっぱり手作りがおいしい！つくりおきも。

ほんとうに必要なものしか持たない暮らし



yukiko／著、KADOKAWA

ザッパー&ズボラーだからこそできることが満載！

雪渡り

宮沢賢治／文　佐藤国男／画、福武書店

リズミカルな文章と、版画がとっても魅力的！！

動物たちのビックリ事件簿④ 冬にみつかるおもしろサイン

宮崎学／写真・文、農山漁村文化協会

動物たちが残すサインで、どんな事件も解決？

左京区七夕通 東入ル

瀧羽麻子／著、小学館

バレンタインデーにおすすめ！大学生の恋愛、青春小説。

ペンギン・ハイウェイ

森見登美彦／著、角川書店(角川グループパブリッシング)

冬に暖かい部屋で読みたい！心までほっこりする本。

わたしの好きな子どものうた

安野光雅／著、講談社

四季折々の40のうたを味わい深い絵と文で紹介。

イラスト版 けっこうお世話になっている「日本の神様」がよくわかる本

戸部民夫／著　籔谷敏雄／監修　岡本かな子／絵、PHP研究所

ご利益や神社ガイドも掲載し、神様への理解が深まります！

にいがた日本酒大図鑑

ニューズ・ライン

県内の蔵元の日本酒を紹介。あなたのお気に入りは？

料理が身につくお弁当

角田真秀／著、PHP研究所

毎日のお弁当をラクにおいしく作るコツと、アレンジレシピを紹介。

読者プレゼント Reader Present

胎内スキー場さんより
1日リフト券 10名様

上越国際スキー場さんより
1日リフト券 10名様

妙高杉ノ原スキー場さんより
1日リフト券 10名様

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】〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地 ラピカ宛
【応募方法】メール ラピカアプリから読者プレゼントコーナーの【info-rapika@pvk.co.jp】まで、プレゼント名、お名前、住所、電話番号を記載しご応募ください。
ハガキ プレゼント名、お名前、住所、電話番号を記入のうえ、郵便ハガキでご応募ください。
【応募締切】2020年1月17日(金)消印有効　※応募者の中から抽選でプレゼントさせていただきます。発表は発送をもって代えさせていただきます。

女性のトータル／ビューティーのサポート
Beauty&relaxation ひ～りん

足つぼ40分……4,000円
足つぼ&頭もみほぐし60分……5,000円
アロマタッチ……5,500円
ワンカラー、グラデーション(ハンド、フット)……3,000円
キャンペーンネイル……4,900円
フットネイルデザイン……6,000円

完全予約制 電話またはLINE@にて承ります
090-2255-4451
新潟県柏崎市上合スペース21 2F
ホームページ　LINE@　インスタグラム

ラピカサッカースクール

初回体験無料
未経験者・初心者 女の子も大歓迎!!
ただいま小学校1～6年生対象でスクール生大募集！
ゲームを中心とした練習で、一緒にサッカーを楽しみましょう！
詳細はホームページにてアップしています。
お問い合わせ・お申し込み TEL.0257-20-3100
〈事務局〉刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

編集長コラム 旅行先での出来事

もう少しで宿に到着だ、というところで事件は起きた。突然対向車のトラックに何かがぶつかり、フロントバンパーの割れた破片がこちらにパーンと飛んできて、そのままバリバリ!とタイヤで踏んだ。「パンクしないでくれー」と心で叫びながらすぐ路肩に停車。

車の無事を確認し、次はぶつかった何かを確認しなければとiPhoneのライトをつけ現場の方を確認。トラックはすでに走り去っていた･･･。

辺りは真っ暗。何かが熊だったらやばい…。おそらく鹿かな?暗闇の中恐る恐る近づいていくと「クーン」と鳴き声がした。鹿だ。生きているのか?

そのとき車が来て、ライトの灯で鹿を確認。道路の真ん中に倒れている。

でかい…こわい…でも次の車が来てぶつかったら大変だ…。

己と格闘し、一旦車に戻り発煙筒を片手に鹿の元へ。その最中1台の常用車が鹿にぶつかり何事もなかったように走り去っていった。「おいっ!止まらないのかい!」と思いつつ発煙筒に着火。

鹿のところまでいくと、もう動かなくなっていた。発煙筒のおかげで後続の車は回避するようになり、助っ人にローカルのおじさんが加わり、鹿を歩道の端っこまで寄せることができた。(推定80キロの雌鹿)

「この辺りではよくあることだよ」とゴム手袋までくれたおじさん、ありがとう。鹿もかわいそうだが、あんな大きな鹿がぶつかったら車の方もやばい。動物事故の怖さを改めて実感した。

皆さん、早めのライトオン!でセーフティードライブを!

T-JOY長岡の公開ラインナップはこれだ!!

12/13(金)公開　屍人荘の殺人
「第18回本格ミステリ大賞」など3つの国内主要ミステリーランキングで1位を獲得した今村昌弘による同名ミステリー小説を神木隆之介、浜辺美波、中村倫也の共演で映画化。大学生たちが山奥のペンションで起こる連続殺人に挑む。
©2019「屍人荘の殺人」製作委員会

12/20(金)公開　ヒックとドラゴン 聖地への冒険
バイキングの少年とドラゴンの友情と成長を描いたドリームワークス製アニメ「ヒックとドラゴン」シリーズの劇場版第3作。
©2019 DreamWorks Animation LLC. All Rights Reserved.

12/20(金)公開　僕のヒーローアカデミア THE MOVIE ヒーローズ:ライジング
堀越耕平の人気コミックを原作にしたアニメの劇場版シリーズ第2弾。ヒーローを目指す無個性の少年が、仲間たちと共に強大な敵に立ち向かう。
©2019「僕のヒーローアカデミア THE MOVIE」製作委員会 ©堀越耕平／集英社

12/20(金)公開　スター・ウォーズ スカイウォーカーの夜明け
1977年公開の第1作以来、世界の人々を魅了し続けている超大作シリーズの完結編。レイ、カイロ・レン、レイア・オーガナ、ポー・ダメロンをはじめとするキャラクターたちを待つ運命が、壮大なスケールで描かれる。
©2019 Lucasfilm Ltd. All Rights Reserved.

12/21(土)公開　仮面ライダー 令和 ザ・ファースト・ジェネレーション
12月28日(土)仮面ライダーゼロワン登壇イベント実施決定!!
©「ゼロワン&ジオウ」製作委員会 ©石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映

12月13日(金) カツベン!
12月13日(金) 映画 妖怪ウォッチJam 妖怪学園Y 猫はHEROになれるか
12月13日(金) 映画 ひつじのショーン　UFOフィーバー!
12月13日(金) ぼくらの七日間戦争
12月13日(金) ジュマンジ　ネクスト・レベル
12月25日(水) ARASHI Anniversary Tour 5×20 ライブビューイング
12月27日(金) 男はつらいよ50　おかえり、寅さん
12月27日(金) 劇場版 新幹線変形ロボ シンカリオン 未来からきた神速のALFA-X
12月27日(金) 修羅天魔 ～闘髏城の七人 Season極
1月3日(金) 尾崎豊を探して
1月10日(金) カイジ　ファイナルゲーム
1月10日(金) フォードVSフェラーリ
1月10日(金) ダウントン・アビー
1月10日(金) パラサイト　半地下の家族
1月17日(金) ラストレター
1月17日(金) 記憶屋　あなたを忘れない
1月17日(金) ジョジョ・ラビット
1月17日(金) リチャード・ジュエル
1月24日(金) シグナル100
1月24日(金) ロマンスドール

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「キネゾー」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！

T-JOY ENTERTAINMENT COMPLEX
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 TEL0258-21-3190
●料金 一般1,800円／大学生・高校生(要学生証)1,500円／小人(3歳以上～中学生)1,000円
シニア割引(60歳以上・要身分証明書)1,200円／障がい者手帳をお持ちの方(付添の方1名様まで)1,000円
●ファーストデー　毎月1日は全作品1,200円(12月1日のみ映画の日、1,000円)　※特別興行除く
●シネマチネ　平日15:00～17:00 上映開始作品1,400円　※特別興行除く
●3D特別興行/一般、大・高校2,000円、中学生以下・シニア1,500円
http://t-joy.net/site/nagaoka/　※公開作品・情報に関しては変更・追加になる場合がございます。

冬のラピカ教室

水泳児童　水泳一般　フィットネス　文化

どなたでも受講できます。皆さん楽しく学べます！

ラピカ水泳教室　児童　全10回　会場：水の広場　受講料：3,000円　対象：小学生

火	児童はじめて水泳		水の中にもぐりたい、浮きたい児童にクロール25m（40秒）、背面キック25mができるよう指導します（水深90cm）								
	日程時間	1/7・14・21・28　2/4・18　3/3・10・17・24　16:30〜17:30		定員	26名	講師名	石田真寿美・渡邉浩二				
土	14時コース（定員30名）	日程時間	1/11・18・25　2/1・8・15・29 3/7・14・21　14:00〜15:00	講師名	渡邉浩二 山田理恵 谷口久子	15時コース（定員30名）	日程時間	1/11・18・25　2/1・8・15・29 3/7・14・21　15:00〜16:00	講師名	平田文恵 山田理恵 谷口久子	
火・土	児童水泳・初級		息つぎクロールで25m以上・背面キックで25mが泳げる児童に、クロール50m（1分30秒）・背泳ぎ25m（45秒）が泳げるよう指導します。（水深90cm）								
	火曜コース（定員26名）	日程時間	1/7・14・21・28　2/4・18 3/3・10・17・24　17:30〜18:30	講師名	石田真寿美 渡邉浩二	土曜コース（定員26名）	日程時間	1/11・18・25　2/1・8・15・29 3/7・14・21　16:00〜17:00	講師名	平田文恵 谷口久子	
水・金	児童水泳・中級		クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げる児童に、クロール50m（1分）100m（完泳）・背泳ぎ50m（1分20秒）・バタフライ25m（完泳）・平泳ぎを導入します（水深110cm）								
	水曜コース（定員26名）	日程時間	1/8・15・22・29　2/12・19・26 3/4・11・18　17:00〜18:00	講師名	狩野　薫 谷口久子	金曜コース（定員12名）	日程時間	1/10・17・24・31　2/7・14・21 3/6・13・27　17:00〜18:00	講師名	高木　愛	
水	児童水泳メドレー		クロールで100m・背泳ぎ50mが泳げる児童に、4種目の完成と100m個人メドレー（2分30秒）、平泳ぎ25m（45秒）を目指します（水深110cm）								
	日程時間	1/8・15・22・29　2/12・19・26　3/4・11・18　18:00〜19:00		定員	16名	講師名	平田文恵				

ラピカ水泳教室　一般

月	一般水泳	一般男女	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。 ※12名以上で開催いたします。	会場	水の広場	講師名	星野裕美				
	日程時間	1/20　2/3・10・17 3/2・9・16・30　11:00〜12:00	回数	8回	定員	16名	受講料	3,040円			
水	水中歩行9時半	一般男女	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うえお申し込みください。 ヘルシー食事会 1/29（水）12時〜1時間程度 ※申込用紙に参加・不参加をご記入ください。	会場	水の広場	講師名	狩野　薫				
	日程時間	1/8・15・22・29　2/12・19・26 3/4・11・18　9:30〜10:25	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円			
	水中歩行10時半	一般男女									
	日程時間	1/8・15・22・29　2/12・19・26 3/4・11・18　10:30〜11:25	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円			
木	一般水泳	一般男女	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。	会場	水の広場	講師名	高木　愛				
	日程時間	1/9・16・23・30　2/6・13・20 3/12・19・26　13:30〜14:30	回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円			
金	いきいき水中運動	一般男女	温水プールで体を動かします。 泳げない方でも大丈夫です。 ※医師の診断を受けている方は医師と相談のうえお申し込みください。	会場	水の広場	講師名	狩野　薫				
	日程時間	1/10・17・24・31　2/7・14・21・28 3/6・13　14:00〜15:00	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円			
土	アクアビクス	高校生以上女性	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。	会場	水の広場	講師名	星野裕美				
	日程時間	1/11・18・25　2/1・15・22・29 3/7・14・21　19:30〜20:30	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円			
日	一般水泳	中学生以上男女	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。	会場	水の広場	講師名	高木　愛				
	日程時間	1/12・19・26　2/2・9・16・23 3/8・15・29　18:00〜19:00	回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円			
日	一般水泳（メドレーコース）	中学生以上男女	100m個人メドレーが泳げる方にスキルアップと泳ぎ込みを行います。	会場	水の広場	講師名	高木　愛				
	日程時間	1/12・19・26　2/2・9・16・23 3/8・15・29　19:00〜20:00	回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円			

ラピカフィットネス教室

月	やさしい体ほぐし ★	一般男女	ストレッチ・呼吸法により、全身をほぐし、ゆがみなども意識できるようになります。	会場	文化ホール	講師名	石橋浩子				
	日程時間	1/20　2/3・10・17 3/2・9・16・30　10:00〜11:00	回数	8回	定員	50名	受講料	2,500円			
	マットピラティス ★	高校生以上男女	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！	会場	第1・2学習室	講師名	米山達哉				
	日程時間	1/13・20　2/3・10・17・24 3/2・9・16・30　19:30〜20:30	回数	10回	定員	20名	受講料	2,500円			
火	ゆっくりエアロビクス ★	一般男女	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。	会場	文化ホール	講師名	今井礼子				
	日程時間	1/7・14・21・28　2/4・18 3/3・10・17・24　13:30〜14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	2,500円			
	ZUMBAズンバ® ★★★	一般男女	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!	会場	文化ホール	講師名	SATO & TAKA				
	日程時間	1/7・14・21・28　2/4・11・18 3/3・10・17　20:00〜21:00	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500円			
	やさしいヨガルーシーダットン ★	小学生高学年以上	シンプルな呼吸法と簡単なポーズを行います。 ※夜間のため、小学生は保護者同伴のうえご参加ください。	会場	第1・2学習室	講師名	石橋浩子				
	日程時間	1/14・21・28　2/4・18 3/3・10・17・24・31　19:30〜20:30	回数	10回	定員	20名	受講料	2,500円			
水	楽しく踊るフラダンス ★	一般男女	体力や年齢に関係なくフラダンスを踊りましょう。	会場	文化ホール	講師名	スタジオエムカ 佐藤亜美				
	日程時間	1/8・15・22・29　2/5・12・19 3/4・11・18　13:30〜14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	3,500円			
	ステップエクササイズ ★★★	高校生以上男女	音楽に合わせてステップ台への昇降運動を行います。脂肪燃焼と足腰強化に効果的です。	会場	文化ホール	講師名	杉浦礼子				
	日程時間	1/8・15・22・29　2/5・12・26 3/4・11・18　19:30〜20:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円			
木	太極拳 ★	一般男女	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!	会場	文化ホール	講師名	西巻珠美				
	日程時間	1/9・16・23・30　2/6・13・20 3/5・12・26　10:00〜11:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円			
	キッズダンス	小学1年生〜小学3年生まで可	体育の授業が好きになる！！ ダンスや側転、逆立ち、ブリッヂ等様々な運動を行い、リズム感、瞬発力、柔軟性を高めます。	会場	文化ホール	講師名	近藤智子				
	日程時間	1/9・16・23・30　2/6・13・20・27 3/5・12　17:30〜18:20	回数	10回	定員	30名	受講料	4,000円			
	わくわくエアロビクス ★★	中学生以上男女	音楽に合わせて、楽しく全身運動を行います。初めての方も大丈夫です。	会場	文化ホール	講師名	近藤智子				
	日程時間	1/9・16・23・30　2/6・13・20・27 3/5・12　19:30〜20:30	回数	10回	定員	45名	受講料	2,500円			
金	体調改善コンディショニング	一般男女	ゆっくりとした動きで姿勢・体調改善を行っていきます。シニア層におすすめです。	会場	文化ホール	講師名	しらさん家 三浦琴美				
	日程時間	1/10・17・24・31　2/14・21・28 3/6・13・27　9:45〜10:45	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円			
	体幹トレーニング ★★	一般男女	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。	会場	文化ホール	講師名	今井礼子				
	日程時間	1/10・17・24・31　2/14・21・28 3/6・13・27　11:00〜12:00	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500円			

※☆マーク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。

ラピカ文化教室

火	小学生・習字	日程 1/7・14・21 2/4・18 3/3・10・17・24	時間 16:00～17:30	回数 9回	定員 10名	受講料 3,300円	文字の書き方を基礎から学びます。※昇級段試験、展覧会に出品する場合は、別途料金がかかります。	会場	アトリエ	講師名	石田栄久
水	小学生・習字16時	日程 1/8・15・22 2/12・19・26 3/4・11・25	時間 16:00～17:30	回数 9回	定員 10名	受講料 3,300円	小・中学生習字17時半	日程 1/8・15・22 2/12・19・26 3/4・11・25	時間 17:30～19:00	回数 9回	定員 10名 受講料 3,300円
木	小学生・習字16時	日程 1/9・16・23 2/13・20・27 3/5・12・26	時間 16:00～17:30	回数 9回	定員 10名	受講料 3,300円	小・中学生習字17時半	日程 1/9・16・23 2/13・20・27 3/5・12・26	時間 17:30～19:00	回数 9回	定員 10名 受講料 3,300円
木	習字一般	日程 1/9・16・23・30 2/13・20・27 3/5・12・26	時間 9:30～11:30	回数 10回	定員 30名	受講料 3,400円	基礎から学び、美しい文字が書けるよう練習します。※つけペン・ボールペン・筆ペンでの受講はできません。	会場	アトリエ	講師名	三井田早苗
木	男の茶の湯（宗偏流）	日程 1/9・23 2/13・27 3/12	時間 19:00～21:00	回数 5回	定員 5名	受講料 3,000円	宗偏流の作法を基礎から丁寧にお教えします。	会場	茶道館	講師名	遠藤宗高
土	楽しい食器つくり	日程 1/18・25 2/8・22 3/7	時間 13:30～15:30	回数 5回	定員 12名	受講料 4,200円	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。	会場	陶芸工房	講師名	伊藤　剰
日	茶　道（裏千家流）	日程 1/12・26 2/9・23 3/8・22	時間 13:00～15:00	回数 6回	定員 12名	受講料 3,600円	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。）	会場	茶道館	講師名	山﨑宗律
土	恵方巻作り	日程 1/25	時間 13:00～15:00	回数 1回	定員 16名	受講料 1,800円	3種類（精進・海鮮・サラダ）の恵方巻を作ります。精進巻の具材（かんぴょう・しいたけ等）は手作りします。	会場	調理学習室	講師名	猪俣留美子
土	みそソムリエと作る味噌玉作り	日程 2/8	時間 10:30～12:30	回数 1回	定員 16名	受講料 1,800円	みそソムリエと味噌の基本を学びながら、お弁当にも便利な簡単みそ汁の素「みそ玉」作りと みそ料理も楽しみましょう!	会場	調理学習室	講師名	越後みそ西
日	簡単ポケット作り	日程 2/16	時間 13:00～15:00	回数 1回	定員 15名	受講料 2,500円	入園・入学の必需品、移動ポケットを作ります。お子様の名前を入れたりワッペンを付けたり、オリジナルな一品を作りましょう。	会場	アトリエ	講師名	ハンギンゼア 片山紀子
土	雛ロールケーキ作り	日程 2/22	時間 10:00～12:30	回数 1回	定員 16名	受講料 1,800円	令和最初の雛祭りはグルテンフリーのロールケーキにチャレンジしましょう!糖質が気になる方もお気軽にご参加ください。	会場	調理学習室	講師名	山崎百合子
土	苔玉作り	日程 3/14	時間 10:00～11:30	回数 1回	定員 15名	受講料 2,500円	苔玉はインテリアとして大人気! 盆栽のような風情がありながら盆栽よりも簡単で手軽に楽しめます。	会場	アトリエ	講師名	フォーシーズン 阿部紀子

申込方法

● ラピカ窓口 先着順受付　**12月20日(金)一般教室**
12月21日(土)児童教室ともにAM9:00より開始。

・ラピカ1Fロビーにて先着順に受付します。(定員に達した時点で終了させていただきます)申込書に必要事項を記入し(ラピカカードが必要)、受講料を添えてお申し込みください。各教室につき1枚の申込書になります。
・申込書は一般12/20(金)AM9:00、児童12/21(土)AM9:00から配布します。
・申込用紙の持ち帰りはご遠慮ください。申込後の変更・返金は致しません。
・児童教室に関しましては毎期好評のため、申込用紙の配布をご家族分とさせていただきます。

● 未就学児(2020年4月に小学校入学のお子様)の申込について
・12月24日(火)午前9時から、はじめて水泳(火曜・土曜コース)の電話申込も可能です。
※事前にラピカカードを作成してください。

● 電話受付　**TEL 0257-20-3100**
12月24日(火)AM9:00より開始。

・定員に達した時点で終了となっているクラスもございます。ご了承ください。
・受講初日までにラピカ総合受付にて申込書の記入をし(ラピカカードが必要)受講料を添えてお申し込みください。
・クレジットカードが使用できます。

予約不要
当日受付で楽しめる

冬のワンコインレッスン

※フィットネス教室には施設料金が含まれておりませんので、ロッカールームをご利用になりたい方は、アリーナ料金100円を別途ラピカ総合受付でお支払いください。※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。

フラダンス 月

癒しの効果もあるフラの曲に合わせて一緒に楽しく踊りましょう。初心者の方も大歓迎です。
日程／1月13・20　2月3・10・17　3月2・9・16
場所／文化ホール
時間／13:30-14:30
講師／滝沢清佳
定員／50名
※このレッスンは女性限定となります

タヒチアンダンス 月

腰を中心に動かすタヒチアンダンス。
年齢に関係なく楽しめます。
日程／1月13・20　2月3・10・17　3月2・9・16
場所／文化ホール　時間／14:40-15:40
講師／滝沢清佳
定員／50名
※このレッスンは女性限定となります

ZUMBAズンバ®★★★ 土

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!
日程／1月18・25　2月1・15・29
3月7・14・21・28
場所／文化ホール　時間／20:00-21:00
講師／SATO&TAKA　定員／50名

体幹トレーニング 火 土

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。
日程／㊋1月7・14・28　2月④　3月3・⑰・24
㊏1月18　2月1・15　3月7・14・21
場所／文化ホール　※○はアリーナ開催になります。
時間／㊋11:00-12:00　㊏10:00-11:00
講師／今井礼子　定員／各曜日50名

ストレッチリセットヨガ★ 金

簡単でゆっくりとした動きで身体をゆるめて
心身ともにリラックスします。　※お子様同伴OK
日程／1月24　2月21　3月27　場所／第1・2学習室
時間／13:30-14:30　講師／松井絵理　定員／30名

ビューティストレッチヨガ★★ 金

シンプルな動きで身体をほぐして美しい身体を意識します。
日程／1月24　2月21　3月27　場所／第1・2学習室
時間／15:00-16:00　講師／松井絵理　定員／30名

ビューティシェイプヨガ★★ 金

シンプルな動きで集中力を養い、
美しく引き締まった身体を目指します。
日程／1月17・31　2月7・14　3月6・13
場所／第1・2学習室　時間／19:00-20:00
講師／松井絵理　定員／30名

踏み台（ステップ）運動★½ 水

踏み台(ステップ15cm)を使用し、昇降運動を行います。運動が苦手な方、初めての方でもゆっくりなリズムで行うので安心!!
日程／1月8・15・22・29
2月12・19・26　3月4・11・18
場所／文化ホール　時間／10:00-11:00
講師／星野裕美　定員／35名

全10回申込の場合
3,500円で受講できます
※ステップ台が35台のため、定員に達しましたらワンコイン受講はできませんのでご了承ください。
※詳しくはスタッフまでお問合せください。
12/20(金)より申込開始