

火	小学生・習字		文字の書き方を基礎から学びます。*昇級試験、展覧会に出品する場合は、別途料金がかります。				会場	アトリエ	講師名	石田栄久
	日程時間	10/8・15・22 11/5・12・19 12/10・17・24 16:00~17:30	回数	9回	定員	10名	受講料	3,300円		
水	小学生・習字16時		小・中学生習字17時半				会場	アトリエ	講師名	三井田早苗
	日程時間	10/9・16・23 11/6・13・20 12/11・18・25 16:00~17:30	回数	9回	定員	10名	受講料	3,300円		
木	小学生・習字16時		小・中学生習字17時半				会場	アトリエ	講師名	三井田早苗
	日程時間	10/10・17・24 11/7・14・21 12/5・12・19 16:00~17:30	回数	9回	定員	10名	受講料	3,300円		
木	習字一般		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
	日程時間	10/10・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5・12 9:30~11:30	回数	10回	定員	30名	受講料	3,400円		
土	男の茶の湯(宗徧流)		宗徧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
	日程時間	10/24 11/14・28 12/12・26 19:00~21:00	回数	5回	定員	5名	受講料	3,000円		
土	楽しい食器づくり		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 剣
	日程時間	10/19・26 11/9・30 12/14 13:30~15:30	回数	5回	定員	12名	受講料	4,200円		
日	茶道(裏千家流)		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	山崎宗律
	日程時間	10/6・20 11/2(文化祭)・17 12/8・22 13:00~15:00	回数	6回	定員	12名	受講料	3,600円		
日	クラフトバンド講座		ご家庭で使える便利でかわいいかごを作ってみませんか?初心者でも大丈夫です。丁寧にお教えします。				会場	アトリエ	講師名	三五泰子
	日程時間	10/20 10:00~12:00	回数	1回	定員	15名	受講料	2,500円		
土	初春まで楽しめる寄せ植え講座		玄関先を華やかに演出できる寄せ植え。冬から春の代表的なお花。パンジー・ビオラを思う存分使って春まで楽しめる寄せ植えを作りましょう!				会場	アトリエ	講師名	フォーシーズン 阿部紀子
	日程時間	10/26 10:00~11:30	回数	1回	定員	15名	受講料	2,500円		
日	パーソナルカラー講座		似合う色を見つけよう。「何を着たらいいかわからない」とお悩みの方へ似合うの法則をアドバイス致します。				会場	アトリエ	講師名	Siesta 竹津尚央子
	日程時間	10/27 10:00~12:00	回数	1回	定員	10名	受講料	2,500円		
日	親子で作ろう!クリスマス♡ケーキ皿		世界に一つだけ親子で楽しくケーキ皿をつくりませんか?粘土を好きな形に切り取り模様を作る方法と、青い絵の具で絵を描く方法があります。(直径16cmの大きさに入る原画をご用意ください。)*10名以上で開催いたします。				会場	陶芸工房	講師名	伊藤 剣
	日程時間	11/17 10:00~12:00	回数	1回	定員	15組	受講料	1,800円		
土	秋のそば打ち体験		そばを「こねる」「打つ」「切る」「茹でる」手作り体験ができます。天ぷら、山菜の副菜も料理します。初心者大歓迎。手作りのそば料理を楽しみましょう!				会場	調理学習室	講師名	清流庵
	日程時間	11/23 10:00~13:00	回数	1回	定員	16名	受講料	1,800円		
土	親子で作ろう米粉のクリスマスケーキ		米粉を使ってふわふわスポンジを親子で楽しく作りましょう。クリスマスケーキのデコレーションにもチャレンジ!				会場	調理学習室	講師名	株孫作 水品あゆみ
	日程時間	12/7 10:00~12:00	回数	1回	定員	16名	受講料	1,800円		

**申込方法**

- ラピカ窓口 先着順受付 **9月20日(金)一般教室**  
**9月21日(土)児童教室**ともにAM9:00より開始。
- 電話受付 **Tel 0257-20-3100**  
**9月24日(火)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9/20(金)AM9:00、児童9/21(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。

・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。

### 春夏秋冬 トレーニング session3 「体幹強化、バランスアップ！」

秋といえば食欲、読書、スポーツ...いやいやトレーニングの秋!地元でも刈羽さわやかマラソンや柏崎マラソンが開催されるのでエンターシした方も多いのではないのでしょうか。今回はマラソンランナーにもオススメのフォームローラー活用法をご紹介します。円柱形のポールに寝るだけで、筋肉がゆるみ、背骨が整う効果があります。そんなフォームローラーはストレッチにもトレーニングにも使える便利なアイテムなのです。

①肩周りが可動域アップ  
肩こりの方から、野球などの投球動作がある方にオススメ。ポールに片手をのせて、前に転がしていきま。脇腹から肩甲骨周りが伸びる感覚が気持ちいいストレッチです。

②股関節の可動域アップ  
うつ伏せでポールに寝転がり、足がガニ股になります。トカゲのように片足ずつ交互にスライドさせて股関節を動かしていきます。

③バランスアップエクササイズ  
レベル1/ポールに仰向けで寝て両手は天井に向かって前習え!中心軸がぶれないように交互に足をあげる。  
レベル2/両手は頭の後ろに、片足を上げた状態で腹筋をしてみましょう。グラグラせずに腹筋ができるかな?  
ラピカトレーニングルームにも置いてあるので、ぜひトライしてみてください!

# 予約不要 当日受付で楽しめる 500ラピカ 秋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円を別途総合受付でお支払い下さい。

## 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/10月7 11月11・18 12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



## 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/10月1・8・15 11月5・12・19 12月3・17  
10月12・19 11月9 12月7・21  
場所/文化ホール  
\*10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



## 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/10月7 11月11・18 12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/10月5・12・19・26 11月9・30  
12月7・21  
場所/文化ホール  
時間/20:00-21:00  
講師/SATO&TAKA  
定員/50名



## 踏み台(ステップ)運動☆☆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/10月9・16・23・30  
11月6・13・20・27 12月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。

## 9/20(金)より申込開始

## 要予約 発電所構内ガイドツアー

### 毎週土・日、祝開催!

## サービスホール発着

\*事前にサービスホールまでお申し込みをお願いします。

- 1便 10:30~11:10
- 2便 11:30~12:10
- 3便 13:30~14:10
- 4便 14:30~15:10

所要時間 約40分

※ご本人さま確認のため運転免許証が必要となります。当日、確認証のコピーを取らせていただきます。出発30分前までに受付で手続きをお済ませください。

### サービスホール改修工事のお知らせ

2019年9月~2020年3月の間、サービスホール展示館は改修工事により、ご利用いただけません。キッズフォレストは通常どおりご利用いただけます。ご不便をおかけして申し訳ございません。詳細日時についてはホームページでご確認ください。なお、発電所構内を見学いただけるガイドツアーは通常通り開催しています。

柏崎刈羽原子力発電所 サービスホール 検索

TEPCO 東京電力ホールディングス お問い合わせ サービスホール ☎0120-344-053

■開館時間 9:00~16:30 ■休館日 毎月第1水曜日(祝日の場合は第2水曜日)