

ワーク&ライフセミナー in かしわだき

ワーク&ライフセミナーは新潟県における県民・勤労者の福祉向上と安心・安全な暮らしづくりに向けて、労働組合、福祉事業団体、自治体、NPO等市民セクターとの連携・連帯により、県民・勤労者の福利向上と暮らしに関わる諸問題等についての動向や情報の確保に努め、活動の活発化に寄与するほか、広範な人々の暮らしに役立つ情報の提供により、県民・勤労者の福祉向上につながる活動を行うことを目的に県内各地域で開催しています。



オープニング 13:00～

オープニング 波のホール

セッション 13:20～



セッション① 13:20～

職場のメンタルヘルス講座

防災からあそ BOSAI へ～親子で楽しく学ぶ防災講座～

ものづくり工作教室

セッション② 14:25～

だれでも手軽にヨガ体験講座

ながら de 筋トレ！からだスッキリ講座

茶話会 15:30～

茶話会も開催します！

15時30分から波のホールで行います。
どなたでもお気軽にご参加ください。
参加費無料!!

2月25日 日

13:00 開会 (12:30 受付開始)

会場：柏崎市市民プラザ モーリエの駐車場
をご利用ください

主催 & お問い合わせ / 柏崎地区労働者福祉協議会

〒945-0034 新潟県柏崎市三和町 8-10

TEL 0257-22-0505 FAX 0257-35-4026

共催 / 柏崎市、(特非) 柏崎まちづくりネットあいさ、
新潟県総合生協中越支局、新潟県労働金庫柏崎支店、連合新潟柏崎地域協議会

お申込みは裏面へ▶

ワーク＆ライフセミナー in かしわざき

当日プログラム一覧

2.25 (日)

※プログラムは、変更する場合があります。
※人数の関係でご希望に沿わない講座になることもございます。 会場：柏崎市市民プラザ

13:00

オープニング

波のホール

13:20
～
14:15

セッション①

職場のメンタルヘルス講座

～にっこり・ほっこり☆今日から実践！ストレス対処法～
心の健康管理には、ストレスをコントロールする力が重要になります。今回、そのポイントをお伝えします。

動きやすい服装でお越し下さい

運営：柏崎市健康推進課

1

防災からあそ BOSAI へ ～親子で楽しく学ぶ防災講座～

楽しみながら防災の知識を身につけて、防災意識を高めましょう。

運営：(特非) 柏崎まちづくりネットあいさ
中越沖地震メモリアルまちから

2

ものづくり工作教室

楽しいものづくりや工作を体験しよう。小学校一年生が一人でも体験できます。

3・6連続参加も可能です

運営：新潟県労働金庫柏崎支店
STK サイエンスを楽しむ会
中越沖地震メモリアルまちから
Necca

3

14:15

休憩・移動

14:25
～
15:20

セッション②

だれでも気軽に ヨガ体験講座

簡単なヨガを体験して、健やかでより豊かな暮らしを提案いたします。

運営：(特非) 柏崎まちづくりネットあいさ
からだ Fine!

4

ながら de 筋トレ からだスッキリ講座

～忙しいあなたも手軽にスッキリしませんか～
テレビを見ながら、家事をしながら、ながら運動で筋力アップ。道具を使わないで出来る、簡単な筋トレを体験してみませんか。冬場の運動不足を解消しましょう。

動きやすい服装でお越し下さい

運営：柏崎市健康推進課

5

ものづくり工作教室

楽しいものづくりや工作を体験しよう。小学校一年生が一人でも体験できます。

3・6連続参加も可能です

運営：新潟県労働金庫柏崎支店
STK サイエンスを楽しむ会
中越沖地震メモリアルまちから
Necca

6

15:30
～

茶話会 参加費無料

地産スイーツと地元で活躍するカフェのコーヒーが楽しめます。

運営：連合新潟柏崎地域協議会、(特非) 柏崎まちづくりネットあいさ

16:00
(予定)

波のホール

《参加申込書》 2月21日(水)までに、FAXにて 0257-35-4026 へお申込みください！

参加者情報	セッション①	セッション②	茶話会への参加
ご芳名 年齢 (お子様のみ)	ひとつ選んで○で囲う。 1 2 3 3・6連続参加も可能	ひとつ選んで○で囲う。 4 5 6 3・6連続参加も可能	する しない
ご芳名 年齢 (お子様のみ)	ひとつ選んで○で囲う。 1 2 3 3・6連続参加も可能	ひとつ選んで○で囲う。 4 5 6 3・6連続参加も可能	する しない
ご芳名 年齢 (お子様のみ)	ひとつ選んで○で囲う。 1 2 3 3・6連続参加も可能	ひとつ選んで○で囲う。 4 5 6 3・6連続参加も可能	する しない
ご芳名 年齢 (お子様のみ)	ひとつ選んで○で囲う。 1 2 3 3・6連続参加も可能	ひとつ選んで○で囲う。 4 5 6 3・6連続参加も可能	する しない
代表者連絡先	電話番号 (-	-)