



独演会・落語

林家三平

2026. 3/7 土 開演/15:30

会場/刈羽村生涯学習センター「ラピカ」文化ホール

入場料/1,000円(税込・全席自由(イス席))

ラピカオンラインストア

詳細はこちらまで

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。発表は発送をも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

ハガキ

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。

宛先>〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地 ラピカびからび宛

オンラインストア

右上のQRコードのオンラインストアにて要項をご確認いただき応募ください。

アンケート

1.最近興味のあること

2.びからびで特集してほしいこと

応募締切

2026年

1月31日(土)

びからぴクーポン

おそうざい 晴れ

500円以上
お買い上げの方

アイスクレープ
プレゼント

2025年12月25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

びからぴクーポン

菓子工房
ラ・プランタン

1,000円以上
お買い上げの方

焼き菓子 1個
プレゼント

2025年12月25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

びからぴクーポン

スリランカ アーユルヴェーダ
家庭料理レストラン
あ〜ゆぼ〜わん

ととのうアーユルヴェーダ 美健食御膳
(3,190円)のデザートを

スペシャルデザートに変更

2025年12月25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

Discover our local!

びからび

<特集>
心と身体をととのえる
My Local Place

2025
WINTER
Vol.39

ととのう
しあわせ

びからぴ
クーポン

読者
プレゼント

ラピカ
designed by PVK

ととのう しあわせ
心と身体をととのえる

曹洞宗 普広寺

そうどうしゅう

ふこうじ

曹洞宗 普広禅寺

子どもにも坐禅

静けさの中で育つ、やさしい心

朝から学校、習いごと、宿題……。子どもたちも、私たち大人と同じように、日々たくさんの刺激の中で暮らしている。そんな子どもたちにこそ、静けさの中で”何もしない時間”を味わってほしい。姿勢を正し、静かに座り、呼吸を整える。ただそれだけのことなのに、終わったあとには不思議と心がすっきりしている。坐禅を通して学べるのは、我慢でも忍耐でもなく、“自分の心と向き

合う力”だ。イライラしたり、不安になったりしても、「いま、こんな気持ちなんだな。」と気づくことができるようになる。本堂で、並んで座り、静かに呼吸を合わせる時間。言葉はなくても、同じ空間を感じながら心がつながっていく。慌ただしい日常の中に、ほんの数分でも「座ってみる時間」を取り入れてみると、親子の会話にも、少しやさしい風が吹くかもしれない。



お寺を開放して

誰もが自分と向き合い、話せる場に。お寺は、静かに祈るだけの場所ではない。時には、日常に疲れた人が立ち止まり、心を整える”居場所”にもなれる。境内の木々が風にゆれる音、線香の香り、響く鐘の音。この寺では、坐禅会や焚き火などのデイキャンプなどを通して、地域の人たちに門を開いている。話して、聴いて、時にはただ黙って座る。そんな時間の中で、心が少しずつほぐれていく。お寺が開かれた場所になることで、人と人が自然につながり、また自分とも向き合える。静けさと温もりが同居するこの場所は今日も誰かの心をやさしく受けとめている。

坐禅 × サウナ

約30分の坐禅を終えた後、向かうのは薪のはぜる音が心地よいサウナ小屋。木の香りとほのかな煙。坐禅は呼吸を通して自分の内側に気づく時間。サウナは熱と汗を通して身体感覚に戻る時間。二つの時間を通して、心と体がゆっくりとひとつになる感覚を味わえる。

曹洞宗 普広寺

新潟県柏崎市北条782

TEL 0257-25-3416

FAX 0257-35-5620

MAIL toyumaki@gmail.com

※詳細、ご予約はメールにてお問い合わせください。



Instagram
tepco_kk_official

インスタグラム 発信中!

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

新入社員に密着
技術系

新入社員に密着
～事務系～

放射線管理について

柏崎刈羽原子力発電所の安全総括部員に一日密着!

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

柏崎刈羽原子力発電所

サービスホール

至柏崎市街

JR越後線

ホームセンター

コンビニ

ガソリンスタンド

至出雲崎・新潟

エネルギーについて楽しくゲーム感覚で学べるよ!

TEPCO
東京電力ホールディングス

お問い合わせ
TEL フリーコール

柏崎刈羽原子力発電所 広報部
0120-120-448 (平日 9:00～17:00)



エネルギーについて
楽しくゲーム感覚で
学べるよ!

My Local Place

今日もここからあたたかい湯気がのぼる



冬におすすめのメニュー

もつ煮

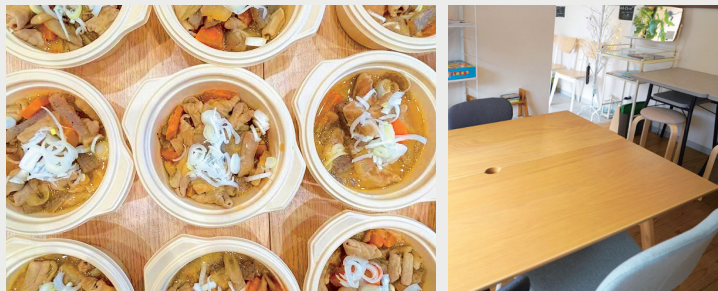
大 530円(税込)
小 420円(税込)

ひじきのゴママヨサラダ

260円(税込)

みそまめ

160円(税込)



田尻小学校のすぐそば、静かな住宅街の一角にある惣菜屋。もともと空き家だった建物をリフォームし、2024年の秋に生まれ変わった。店内のキッチンでは、フライやサラダ、お弁当など、ひとつひとつ丁寧に手づくりされた惣菜が並ぶ。どれもどこか懐かしく、食卓のぬくもりを思い出させてくれる味。日替わりで変わるメニューは、毎日訪れても新しい発見がある。人気は、たれ・だし・ヤンニョムなど味のバリエーションが豊富なからあげと、サクッと揚げた

コロッケ。寒い季節に登場する「もつ煮」は、丁寧に下処理されたもつをゆっくり煮込み、やさしい旨みが体の芯までしみていく。昼ときにはお弁当を求める人が訪れ、夕方には仕事帰りの人たちがふらりと立ち寄る。ここに来れば、ほっと一息つける味が待っている。月に一度開かれることも食堂「晴れ食堂」では、こどもたちや地域の人々が集い、食を囲みながらあたたかな時間を過ごす。お惣菜を通して人と人がつながるこの場所は、今日もたくさんの笑顔を生んでいる。



おそうざい 晴れ

新潟県柏崎市安田 4697
TEL / 0257-37-2486
営業時間 / 11:00~19:30
定休日 / 土・日・月・祝祭日・年末年始・お盆休み
晴れ食堂(こども食堂) / 毎月第1土曜日または第2土曜日



My Local Place

お菓子から広がるしあわせ♪



はちみつれもん

260円(税込)



西山ふるさと苑の入り口にある、れもん色の外観が目印の洋菓子店。店内には、パンや焼き菓子など昔から地元で親しまれてきた人気商品がずらりと並ぶ。中でも注目は、柏崎産のはちみつをブレンドした、少し強めの酸味が爽やかな「はちみつれもん」。お土産にもぴったりな「ひよこのおやつ」や、ひよこの形をしたムース「HIYO〜ひよ〜」など、見た目にも楽しいスイーツが揃う。いちじくやいちご、はちみつなど、地元の食材をふんだんに取り入れたお菓子は、どれも素材へのこだわりとやさしい味わいが感じられるものばかり。ひと口食べるたびに、心までほぐれていくよう。訪れる人の毎日に、小さなしあわせを届けてくれる洋菓子店だ。

ひよこのおやつ

250円(税込)



これからの季節にぴったりのスイーツをご紹介します

シェフ・パティシエ 廣川さんのスペシャルティ

①HIYO〜ひよ〜

チョコバナナ味のひよこをモチーフにしたケーキ

580円(税込)

②シュークリーム

サクサクのクッキーシューとたっぷりのクリームが特徴

230円(税込)

クリスマスケーキ

③Xmas ひよちゃん 4.5号

毎ショートケーキの中にベリージュレとプリン風味のムースを入れたケーキ

4,500円(税込)

クリスマスケーキ

④ショートケーキ5号

サンドも飾りも苺を使った生クリームたっぷりのショートケーキ

4,900円(税込)



菓子工房 ラ・プランタン

新潟県柏崎市西山町坂田 5350
TEL / 0257-31-7130
営業時間 / 9:00~18:30 (なくなり次第終了)
定休日 / 月・火 (祝日の場合は翌日、不定休あり)



空調工事

エコキュート

水まわり

シンク関連

ベレットストーブ

給湯機

お風呂・設備

工場・会社 各種配管

ご気軽に
ご相談ください!!

株式会社 だいわ設備

柏崎市桜木町14-50 刈羽村正明寺1172-8
TEL 28-6730 FAX 0257-28-6731

ここで出会える、推しメダカ

柏崎メダカ

ご家族みんなで楽しめる企画が満載!
最新のイベント情報はInstagramで!

主催: YAFUSEI MEDAKA
yafuseimedaka@gmail.com

移動販売車

をご利用ください!

町内会・子ども会の催しやコミセンのイベント、スポーツ大会や事業所のお昼時などにお役に立ちます! お弁当やおにぎりを持って販売車が駆けつけます! ご自宅にも伺いますよ!

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

Belle Hair ベルヘアール

0257-47-3860

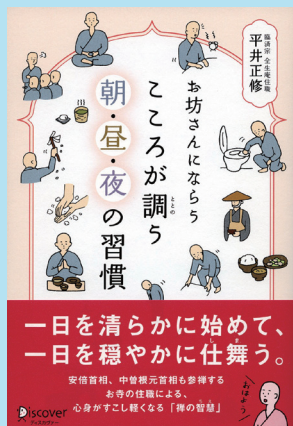
ご予約優先となりますが、空いている時間でしたらすぐにご案内させていただきます。

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 https://www.bellehair-salon.jp/

「ととのうしあわせ」

図書館スタッフイチオシの本をご紹介します！



お坊さんになろう
ここが調う 朝・昼・夜の習慣
 平井正修 / 著
 ディスカヴァー・トゥエンティワン
 日々のニュースやSNSで心が落ち着かないと感じることはありませんか。この本では、お坊さんに学ぶ朝・昼・夜の習慣や禅の考え方を紹介。呼吸や掃除、仕事の取り組み方、寝る前の振り返りなど、家で手軽に実践できる45のコツを通して、心を静かに整え、穏やかな一日を過ごすヒントを与えてくれます。



あの人愛した、とっておきのスイーツレシピ
 NHK「グレーテルのかまど」制作チーム/監修 大和書房
 甘い香りに包まれて、心を少し休ませてみませんか。NHK Eテレ「グレーテルのかまど」から生まれたレシピ集には、偉人や作家、映画の登場人物が愛したスイーツ37品を収録。作家ゆかりの甘い一品を作りながら、作品に思いをはせるひとときも楽しめる一冊です。



おしりたんてい カレーなるじけん
 トル / さくえ ポプラ社
 パオットさんの新しいお店に必要な大事なスパイスがなくなっちゃった！はたして、おしりたんていはこの事件をどうやって解決するのでしょうか？そして、知られざるおしりたんていの秘密も明らかに……。迷路や絵探しなど楽しい仕掛けがいっぱいのお話です。みんなもおしりたんていと一緒に事件を解決しませんか？



ペンギんたいそう
 齋藤横 / さく 福音館書店
 水族館などで大人気のペンギン。そんなペンギンのユニークで可愛らしい動きは、まるで体操をしているように見えませんか？読んでみると体が自然に動き出してしまうような絵本です。お子さんと一緒にペンギンの真似をしながら体を動かしましょう。大型絵本もあるので、大人数で楽しみたい方にもおすすめです。



サンタクロースはおばあさん
 佐野洋子 / さくえ プレーベル館
 サンタクロースがおじいさんって誰が決めたん？おばあさんがサンタやる理由、聞いたってください
 図書館司書 久永にいやん おすすめの一冊！

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。遊びにきてね！

開催日 毎週土曜日
時間 15:30~16:00

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



クイズ ラピカ にこたえて
 ラピカ に来てね！

ステッカーがもらえるよ！
 (対象:小学生以下)

ヒント！
 あいうえお...??

問1



こたえ

問2



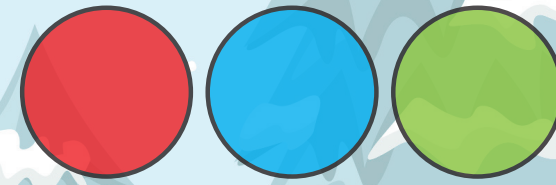
こたえ

問3

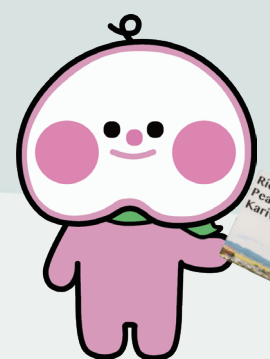


こたえ

問1, 問2, 問3のこたえの文字をならべるとできる言葉はなんでしょう？



※こたえを書いたら
 ラピカの総合受付に持ってきてね！



ラピカカード をつくろう！

図書館の本をたくさん借りることができるよ！
 アリーナやプールがつかえて、いろいろなイベントにも参加できるよ。



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？
 人生を変えるきっかけとしてライフプランを始めませんか？
 変化に負けないお金のつきあい方を一緒に考えましょう。
 あなたのライフプランニングをお手伝いさせていただきます。

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

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 ともにお得!! 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 国道116号沿い・セブンイレブン中越刈羽店横となり
 24時間営業
 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: 2026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

ぴあパーク **とらりんぼ**
 Peach & Agriculture Park
 好野/ホワイティオンバス 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)
 インスタで最新情報配信中！
 日帰り入浴 10時~
 おとな 700円
 シニア (65歳以上) 600円
 こども (小学生以下) 400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/>

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。

*「こどもはじめて水泳」が定員に満たなかった場合は、翌日28日(日)より年長さんの募集を開始いたします。

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が泳げるお子様に、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。

全10回



水中步行

曜日・時間 /
水【9時半】 9:30~10:25
水【10時半】 10:30~11:25
講師 / 高嶋薫
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。



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。

※★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



踏み台（ステップ） 運動

曜日・時間 / 水 10:00~11:00
講師 / 今井礼子
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。



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

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！



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!初めての方でも楽しめます!

ラピカ文化教室



子ども将棋教室

曜日・時間 / 日 10:00~11:30
講師 / 刈羽将棋の会
対象 / 小・中学生 定員 / 12名
回数 / 全5回 受講料 / 2,500円
会場 / 第1・2和室

将棋の指し方を対局を通して学びます。
将棋を知らないお子様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・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。
(ソフトバ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。
(ソフトバックティッシュをご用意ください)



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。
※つげペン・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。

(白靴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注意ください)



GATAKEN けん玉教室

日時 / 1月25日 10:00~11:30
講師 / けん玉パフォーマンス GATAKEN
長谷川哲朗 対象 / どなたでも 定員 / 15名
受講料 / 2,500円 会場 / 第1・2学習室

初心者大歓迎のけん玉教室です。基礎から丁寧にレクチャーし、全員で「けん玉検定」に挑戦します。楽しみながら上達できるプログラムです。



ぜったいに食べられない ミニチュアお寿司づくり

日時 / 1月31日 10:00~12:00
講師 / FREAK FLEEK
対象 / 小学生以上 定員 / 15名
受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

樹脂粘土で本物そっくりのミニチュアお寿司づくり。シャリを握ってネタをのせ、イクラのつぶつぶも再現。お子様でも安心して参加でき、思い出に残る作品が作れます。冬の休日におすすめです。(小学2年生以下保護者同伴)



Valentine's Day♡ タルト作り教室

日時 / 2月7日 9:30~12:30
講師 / 山崎百合子
対象 / 小学生以上 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

本命、友チョコにいかがですか？喜んでくれること間違いなし!! チョコタルトを作ります。

(小学3年生以下保護者同伴)



植物の色を使った 門出和紙の折染体験

日時 / 3月15日 10:00~12:00
講師 / 越後門出和紙 小林抄吾
対象 / 小学生以上 定員 / 15名
受講料 / 2,500円 会場 / アトリエ

植物から採れる色ってどんな色？染料植物と言われる昔から染物に利用されてきた植物たちを使って折染めをします。一期一会の模様の和紙と一緒に作りませんか？



いちご桜もちクレープと いちごのパナコッタ作り

日時 / 3月30日 14:00~16:00
講師 / ラ・ブランタン
対象 / 小学生以上 定員 / 16名
受講料 / 1,800円 会場 / 調理学習室

春にぴったりの桜餡を使った求肥入りいちごクレープと苺の酸味と甘みがマッチした苺ソースパナコッタを作ります。どちらも使う材料によってアレンジ可能なお菓子です。(小学2年生以下保護者同伴)

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。



マットで行う 骨盤ストレッチ

曜日・時間 / 金 13:30~14:30
講師 / 山口由香
対象 / 中学生以上
定員 / 15名
会場 / 第1・2和室

仰向けで行う骨盤エクササイズです。体のバランスを整え、血行促進、代謝UP、内臓の働きを高めます。マットに寝て行いますので、体力に自信のない方もOKです。目を閉じて、リラックスしながら、体を動かしましょう。



こども水泳 【メドレー】

曜日・時間 / 金 18:00~19:00
講師 / 高木愛
対象 / 小・中学生
定員 / 15名

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。



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。

トレーニングレッスン

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！

曜日・時間 / 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

※事前にトレーニング室の初回講習を受講してください。

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

12.27^土
AM9:00~

オンライン申込

電話申込

「ラピカ」ホームページへ

Tel 0257-20-3100

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。

【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。●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。

