

## Joetsu Bunka Kaikan 上越文化会館のもよおし

詳しくは上越文化会館 (☎025-522-8800)へ



### 聲明 螺旋曼荼羅海会

千二百年の伝統を誇り、日本の音楽の源流、普段お寺でしか聴くことのできない聲明を生命への祈りを込めて皆様にお届けいたします。



▶とき…12月15日④午後3時開演 ▶出演…声明の会・千年の聲、迦陵頻伽聲明研究会【真言宗】、七聲会【天台宗】 ▶曲目…法螺貝、云何唄、散華（上段・下段）、対揚ほか ▶チケット…S席4,000円 A席3,500円（全席指定、発売中）



※未就学児は入場できません。  
※保育ルームは締め切りました。

### クリスマス 本とふるくの福袋

図書館おすすめの本2冊と、直江津図書館で受け入れている雑誌の付録が入った福袋です。本は貸し出しで、付録は差し上げます。福袋は2階、3階各100袋（1人1袋まで）です。  
▼とき…12月24日①・② 午前10時～

### 初中級テニス教室

▼とき…平成31年1月16日④以降の毎週水曜日、午後7時～9時（全10回） ▼ところ…上越市総合体育館 ▼対象…20歳以上の男女 ▼定員…30人（抽選）

お正月用の鏡餅、のし餅を作ります。よもぎ・しそ・豆餅も希望があれば作りまします。（材料費別途）  
▼とき…12月22日④、23日①・②、25日④の午前10時～午後1時 ▼ところ…牧ふれあい体験交流施設 ▼定員…20人（抽選） ▼参加費…2500円 ▼申込締切日…12月15日④ ▼申し込み・問合せ…NPO法人よもぎの会（牧ふれあい体験交流施設内、☎025・529・3150）へ



### 牧ふれあい体験交流施設「もちつき体験」

時々（無くなり次第終了）▼ところ・問合せ…直江津図書館 (☎025・545・3232)

### レレヒキッズスキー教室

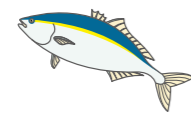
初心者から上級者までの小学生が対象です。  
▼とき…12月28日④、平成31年1月4日④ ▼集合・解散場所（時間）…スポーツデポ駐車場（午前8時30分集合・午後4時30分解散） ▼定員…各日20人 ▼参加費…6500円（希望者のスキーレンタル代別途） ▼ところ・申し込み・問合せ…申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクシミリ、メールでシャルマン火打スキー場（〒949-1322 糸魚川市大字西飛山1821、☎025・525・5618）へ



▼参加費…7000円（保険料含む） ▼申し込み・問合せ…往復はがきに住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を記入し、平成31年1月7日④（必着）までに上越市テニス協会の植木淳一さん（〒943-0834 西城町2-4-8、☎025・526・1837）へ ※ラケットを持っていない人には貸し出します。

### 寒ブリ祭

旬の佐渡産寒ブリを三枚おろしにする実演販売のほか、あんこう吊るし切りショーやさまざまなステージイベントを行います。  
▼とき…12月9日④ 午前9時30分～午後3時 ▼ところ…直江津港佐渡汽船ターミナル内 ▼問合せ…直江津港周辺活性化協議会事務局の浦牛原さん（☎025・526・8081）へ



### 商工会議所検定 そろばん（珠算）試験

（1～6級・段位）  
▼とき…平成31年2月10日④ ▼ところ…上越商工会議所 ▼申し込み・問合せ…12月13日④～平成31年1月7日④の間に上越商工会議所（☎025・525・1185）へ

8・2244、FAX025・568・2245、contact@charmant-hiuchi.jpへ。申込書は市民プラザ、各総合事務所にあります

## EVENT もよおしのご案内

### 鵜の浜人魚館 健康教室

▶対象…20歳以上の人 ▶申し込み・問合せ…12月12日④午前10時30分以降に鵜の浜人魚館(☎025-534-6211)へ ※参加人数が少ない場合は、開催を中止する場合があります。

番号	教室名	開催日（平成31年）	時間	定員(申込順)	参加費
1	水中ウォーキング教室	1月9日④～3月20日④の水曜日（全11回）	10:45～11:30	30人	11,000円
2	まーめいど水泳教室	1月12日④～3月23日④の土曜日（全11回）	19:00～19:45	15人	11,000円
3	水中貯筋教室	1月21日④～3月18日④の月曜日（全8回）	10:15～11:15	25人	8,000円
4	らくらく水中エクササイズ教室	1月10日④～3月14日④の木曜日（全10回）	10:30～11:30	25人	10,000円
5	水中健康運動教室 昼コース	1月9日④～3月27日④の水曜日（全12回）	13:30～14:15	15人	12,000円
6	水中健康運動教室 夜コース		14:30～15:15	7人	12,000円
7	水中健康運動教室 夜コース		19:00～19:45	25人	12,000円
8	トランポピクス教室 月曜コース	1月21日④～3月25日④の月曜日（全9回）	19:30～20:20	各16人	7,650円
9	トランポピクス教室 水曜コース	1月9日④～3月27日④の水曜日（全12回）	14:00～15:00		10,200円
10	ピラティス教室	1月10日④～3月28日④の木曜日（全11回）	19:00～20:00	18人	9,350円
11	アンチエイジング・ヨガ教室 月曜午前コース	1月21日④～3月25日④の月曜日（全9回）	10:15～11:25	各15人	7,650円
12	アンチエイジング・ヨガ教室 水曜コース	1月9日④～3月27日④の水曜日（全12回）	19:00～20:10		10,200円
13	アンチエイジング・ヨガ教室 木曜コース	1月10日④～3月28日④の木曜日（全11回）	10:15～11:25		9,350円
14	【新】ヨーガ療法 月曜午後コース	1月21日④～3月25日④の月曜日（全9回）	13:30～14:40	15人	7,650円

※すべてのコースで教室終了後、無料で温泉に入浴できます。 ※【新】は新規教室です。

## EVENT もよおしのご案内

### 冬季スポーツ教室

はがきまたはメールで教室名、郵便番号、住所、氏名（フリガナ）、年齢および学年、電話番号を記入し、申し込んでください。途中でやめる場合、受講料は返金できません。

▶申し込み・問合せ…12月26日④（必着）までに（一財）上越市体育協会（〒943-0805 木田1-17-33 上越市総合体育館内、☎025-525-4119、FAX025-525-4169、love-spo@joetsu.ne.jp）へ

教室名	日時（平成31年）	会場	対象 定員(申込順)	参加費 (保険料含む)
「楽しいね」体づくり運動	1月9日④～3月13日④の水曜日 17:45～18:45（全10回）	上越市総合体育館	小学1～3年生 20人	4,500円
女性のためのフィットネス	1月8日④～3月12日④の火曜日 10:00～11:30（全10回）		成人女性 15人	
リズムに合わせて健康体操 (総合体育館火曜午後)	1月15日④～3月19日④の火曜日 13:30～15:00（全10回）		60歳以上 20人	
リズムに合わせて健康体操 (総合体育館金曜午前)	1月11日④～3月22日④の金曜日 10:00～11:30（全10回）		60歳以上 20人	
やさしいストレッチヨガ	1月9日④～3月27日④の水曜日 10:00～11:30（全10回）	直江津学びの交流館	成人 15人	5,500円
リラックスヨガ	1月8日④～3月12日④の火曜日 19:00～20:30（全10回）		成人 15人	
リズムに合わせて健康体操 (学びの交流館教室)	1月8日④～3月12日④の火曜日 10:00～11:30（全10回）	カルチャーセンター (有田地区公民館)	60歳以上 15人	5,500円
健康体操 (カルチャーセンター)	1月8日④～3月19日④の火曜日 13:30～15:00（全10回）		60歳以上 20人	
やさしいストレッチヨガ	1月10日④～4月11日④の木曜日 10:00～11:30（全10回）	レインボーセンター	60歳以上 15人	5,500円
気分・体スッキリ！体操	1月11日④～3月15日④の金曜日 10:00～11:30（全10回）	高田公園オーレンプラザ	成人 15人	