

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



ごらく亭 第二弾

コント赤信号の小宮孝泰さんが立ち上げた役者たちによる演芸の会です。



▶とき…4月7日(土)午後3時開演 ▶チケット…一般2,000円、高校生以下1,000円(2月9日(土)発売) ▶出演…小宮孝泰、山口良一、大森ヒロシ、ラサール石井 ※未就学児は入場できません。

EVENT もよおしのご案内

第22回チャレンジエアロ大会

心と体の健康を保ち生涯にわたりスポーツに親しんでもらうため、トランポックスやスローエアロビックの体験を行います。また、日頃活動している皆さんの演技も披露します。

▶とき…3月17日(土) ▶ところ…板倉農村環境改善センター ▶対象…5歳以上 ▶申し込み・問合せ…2月11日(土)・(日)～3月1日(土)の間に、参加希望の内容(両方の場合「講習と演技とも」と記入)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、はがきまたはファクシミリで、新潟県トランポックス協会事務局(〒944-0106 板倉区沢田609-2、FAX0255-78-3068)へ

■体験講習(トランポックス・スローエアロビック) ▶時間…午前10時20分～11時40分 ▶定員…100人(抽選) ▶参加費…700円  
■演技発表(チーム発表) ▶時間…正午～午後2時 ▶部門・チーム編成…○エアロビクス等の部・3人以上 ○トランポックスの部・4～20人(2部門の参加可能) ▶定員…20チーム(申込順) ▶参加費…1チーム1人300円

保育ルーム有り ▶対象…6カ月以上～就学前 ▶定員…35人(申込順) ▶利用料…無料 ▶申し込み…講演会申込時に

■講演会 「育児疲れ」とうまく付き合う 講師が育児疲れについて、気持ちよく楽になるヒントをお話します。  
▶とき…3月2日(土)午前10時～正午 ▶ところ…市民プラザ  
▶対象…子育て中の保護者・子育て支援に関心がある人 ▶講師…倉石哲也さん(武庫川女子大学教授) ▶定員…80人(申込順) ▶申し込み・問合せ…2月12日(日)以降にNPO法人マミーズ・ネット(☎025・526・1099)へ

子育てわいわいフォーラム

◆とき…3月2日(土)午前10時～午後1時 ◆ところ…牧ふれあい体験交流施設  
◆参加費…1600円 ◆申し込み・問合せ…2月22日(金)まで  
◆定員…20人(抽選) ◆申し込み…2月22日(金)まで  
◆参加費…1600円 ◆申し込み・問合せ…2月22日(金)まで  
◆定員…20人(抽選) ◆申し込み…2月22日(金)まで



第43回 ちびっこ探検学校ヨロノ島  
鹿児島県の与論島で、全国の小学2～6年生と在日外国人小学生が共同生活や野外活動を行います。詳しくはホームページ(http://www.kskk.or.jp)をご覧ください。  
◆とき…3月27日(土)～4月2日(土) ◆定員…日本人小学生20名

0人、在日外国人小学生100人(申込順) ▶参加費…15万7千円(長野駅発着の場合) ▶申し込み・問合せ…3月5日(土)までに(公財)国際青少年研修協会(☎03・6417・9721)へ  
ひな壇飾りと桜餅を作ります。

EVENT もよおしのご案内

ワークパル上越『マイ・チャレンジ講座』受講生

詳しくは、問い合わせるかホームページ(https://jyoufuku.zenpuku.or.jp/workpal)をご覧ください。  
▶対象…18歳以上の上越地域住民 ▶申し込み・問合せ…2月12日(土)～28日(土)の間に、ワークパル上越(☎025-545-5111)へ  
※受講料のほかに材料費が必要な講座があります。  
※申し込みが少ない講座は中止する場合があります。

番号	講座名	開始日	曜日	時間	定員	回数	受講料
1	健康美体操(月)	5月13日	月	15:15~16:15	50	30	15,300円
2	健康美体操(水)	5月8日	水	13:30~14:30	50	30	15,300円
3	健康美体操(木)	5月9日	木	19:00~20:00	50	24	12,300円
4	エアロビクス	5月13日	月	19:00~20:00	30	24	12,300円
5	ボクワランチ	5月13日	月	20:15~21:15	30	24	12,300円
6	太極拳	5月7日	火	9:30~10:30	30	30	15,300円
7	リズム筋トレ・ストレッチ(昼)	5月7日	火	10:45~11:45	30	30	15,300円
8	リズム筋トレ・ストレッチ(夜)	5月9日	木	20:15~21:15	30	24	12,300円
9	3B体操	5月7日	火	13:15~14:15	30	24	14,700円
10	コンディショニング・ヨガ	5月13日	月	9:30~10:30	30	30	15,300円
11	コンディショニング・ピラティス	5月10日	金	13:15~14:15	30	30	15,300円
12	バレトン	5月7日	火	19:00~20:00	30	24	12,300円
13	ソフトヨガ(昼)	5月10日	金	14:30~15:30	30	30	15,300円
14	ソフトヨガ(夜)	5月7日	火	20:15~21:15	30	24	12,300円
15	ベリーダンス	5月8日	水	20:15~21:15	30	24	12,300円
16	フラダンス(昼)	5月8日	水	10:45~11:45	30	30	15,300円
17	フラダンス(夜)	5月8日	水	19:00~20:00	30	24	12,300円
18	社交ダンス(水)	5月8日	水	14:45~15:45	40	30	18,300円
19	社交ダンス(木)	5月9日	木	14:45~15:45	40	30	18,300円
20	リラクゼーション・ストレッチ	5月9日	木	9:30~10:30	30	30	15,300円
21	ヨーガ・セラピー	5月9日	木	13:30~14:30	30	30	15,300円
22	ソフトシニア体操	5月7日	火	14:30~15:30	30	30	15,300円
23	シニア体操	5月10日	金	10:45~11:45	40	30	15,300円
24	シニアヨガ・ストレッチ	5月17日	金	9:30~10:30	40	30	15,300円
25	ビーズアクセサリー	5月13日	月	10:00~12:00	15	12	6,300円
26	絵手紙	5月13日	月	13:30~15:30	15	14	6,600円
27	ハーバリウム	5月27日	月	10:00~11:30	15	6	3,300円
28	プチフラワー	5月27日	月	19:30~21:00	15	6	3,300円
29	トールペインティング	5月27日	月	19:00~21:00	15	14	6,600円
30	着付け(昼)	5月17日	金	13:30~15:30	15	14	9,400円
31	着付け(夜)	5月27日	月	19:15~21:15	15	14	9,400円
32	ペン字(昼)	5月14日	火	9:30~11:30	30	14	6,600円
33	ペン字(夜)	5月14日	火	19:00~21:00	30	14	6,600円
34	水墨画	5月14日	火	13:30~15:30	18	14	6,600円
35	茶道表千家(薄茶)	5月14日	火	13:30~15:30	15	18	8,400円
36	茶道裏千家(薄茶)	5月14日	火	19:00~21:00	15	18	8,400円
37	書道	5月21日	火	19:00~21:00	15	14	6,600円
38	クロス刺繍	5月22日	水	9:30~11:30	15	10	5,300円
39	水彩画入門	5月8日	水	9:30~11:30	15	14	6,600円
40	水彩画初級	5月17日	金	9:30~11:30	15	14	6,600円
41	編み物	5月8日	水	13:30~15:30	20	14	6,600円
42	アロマクラフト	5月8日	水	19:00~21:00	15	8	4,300円
43	クラフトバンド	5月16日	木	9:30~11:30	15	10	5,300円
44	フラワーアレンジメント	5月9日	木	13:30~15:00	15	12	5,700円
45	生け花古流	5月16日	木	19:00~21:00	15	12	5,700円
46	パッチワーク	5月10日	金	13:30~15:30	15	14	6,600円
47	パン作り(昼)	5月13日	月	13:30~15:30	18	8	4,300円
48	パン作り(夜)	5月13日	月	19:00~21:00	18	8	4,300円
49	基本料理	5月23日	木	19:00~21:00	18	10	5,300円
50	お手軽クッキング	5月22日	水	19:00~21:00	18	10	5,300円
51	男の基本料理	5月17日	金	10:00~12:00	18	10	5,300円
52	簡単お菓子作り	5月17日	金	13:30~15:30	18	10	5,300円
53	中国語入門	5月13日	月	19:00~20:30	15	20	9,300円
54	韓国語入門	5月14日	火	19:00~20:30	15	20	9,300円
55	やさしい英会話入門	5月10日	金	19:30~21:00	15	20	9,300円
56	やさしい英会話初級	5月14日	火	19:30~21:00	15	20	9,300円
57	日常英会話入門	5月8日	水	13:15~14:45	20	20	9,300円
58	日常英会話初級	5月8日	水	15:00~16:30	20	20	9,300円
59	オカリナ	5月13日	月	10:00~11:30	20	16	7,500円
60	はじめてのギター	5月8日	水	19:00~20:30	15	16	7,500円
61	ウクレレ	5月17日	金	19:00~20:30	15	16	7,500円
62	歌声コーラス	5月13日	月	13:30~15:30	30	16	10,700円
63	コーラス(昼)	5月17日	金	10:00~12:00	40	14	9,400円
64	コーラス(夜)	5月13日	月	19:00~21:00	30	16	10,700円
65	歌謡カラオケ(火)	5月7日	火	19:00~21:00	35	20	9,300円
66	歌謡カラオケ(木)	5月9日	木	19:00~21:00	35	20	9,300円