

上越市役所 〒943-8601 上越市木田1-1-3

☎025-526-5111 有線 ☎5111 (JHK) ●ホームページアドレス <http://www.city.joetsu.niigata.jp/>

- 安塚区 ☎025-592-2003
- 柿崎区 ☎025-536-2211
- 中郷区 ☎0255-74-2411
- 名立区 ☎025-537-2121
- 浦川原区 ☎025-599-2301
- 大潟区 ☎025-534-2111
- 板倉区 ☎0255-78-2141
- 南出張所 ☎025-525-4151
- 大島区 ☎025-594-3101
- 頸城区 ☎025-530-2311
- 清里区 ☎025-528-3111
- 北出張所 ☎025-544-2111
- 牧区 ☎025-533-5141
- 吉川区 ☎025-548-2311
- 三和区 ☎025-532-2323

**EVENT** もよおしのご案内

**上越清里星のふるさと館のもよおし**

いずれも会場は、上越清里星のふるさと館で、参加費と入館料は無料です。開催日は、天候により変更になる場合があります。申し込み・問合せは、清里区総合事務所(☎025-528-3125)へ。

▶申込期間…3月11日(月)~22日(金)

**親子星空教室**

親子で春・夏・秋・冬の星空観察を行います。

▶とき…5月25日(土)、7月6日(土)、9月21日(土)、11月9日(土)の午後7時~9時(全4回) ※雨天などの場合は翌日に延期 ▶対象…小・中学生とその保護者 ▶定員…親子10組程度(申込順)



**天体写真に挑戦**

デジタルカメラを用いた天体撮影と撮影した画像処理を初級、中級に分かれて行います。デジタルカメラ(レンズ交換ができるカメラが望ましい)を持っている人が対象です。

▶とき…4月14日(土)、5月26日(土)、6月9日(土)、6月30日(土)、8月11日(土)・(日)、9月23日(土)・(日)、10月6日(土)、11月17日(土)の午後7時~10時(全8回) ▶対象…○初級=天体撮影に興味のある人 ○中級=天体撮影経験者(天体の追尾撮影に挑戦) ※いずれも中学生以下は保護者が同伴してください ▶定員…初級・中級各15人程度(申込順)

**学び直す大人のための天文教室**

太陽系、銀河系など宇宙について学びます。参加費は無料ですが、望遠鏡製作費6,000円が必要です。

▶とき…4月21日(土)、5月12日(土)、6月2日(土)、7月21日(土)、8月3日(土)、9月8日(土)、10月20日(土)、11月4日(土)・(日)の午後4時~10時(全8回) ※夕食を持参してください ▶対象…20歳以上 ▶定員…10人(申込順)

**消費生活講演会**  
「がん予防のための生活習慣の見直し」

新潟労災病院院長の入江誠治さんによる講演会です。消費者被害に遭わず、安全・安心で、いきいきとした生活を送るため



に、心身の健康管理について考えます。参加費は無料で、申し込みは不要です。

▼とき…3月23日(土)午後1時30分~3時  
▼ところ…市民プラザ  
▼問合せ…消費生活センター(☎025・525・2125)

**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…3月11日(土)午前10時30分以降に鵜の浜人魚館(☎025-534-6211)へ(火曜日は定休日) ※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	時間	定員(申込順)	参加費
1	水中ウォーキング教室	4月10日~5月29日の水曜日(全7回)	10:45~11:30	各30人	7,000円
		6月5日~7月24日の水曜日(全8回)			8,000円
2	まーめいど水泳教室(夜コース)	4月13日~5月25日の土曜日(全6回)	19:00~19:45	各15人	6,000円
		6月1日~7月20日の土曜日(全8回)			8,000円
3	水中貯筋教室	4月8日~5月27日の月曜日(全6回)	10:15~11:15	各25人	6,000円
		6月3日~7月22日の月曜日(全7回)			7,000円
4	らくらく水中エクササイズ教室	4月11日~5月30日の木曜日(全7回)	10:30~11:30	各25人	各7,000円
		6月6日~7月18日の木曜日(全7回)			
5	水中健康運動教室(昼コース①)	4月10日~5月29日の水曜日(全7回)	13:30~14:15	各15人	各7,000円
		6月5日~7月24日の水曜日(全7回)			
6	水中健康運動教室(昼コース②)	4月10日~5月29日の水曜日(全7回)	14:30~15:15	各7人	各7,000円
		6月5日~7月24日の水曜日(全7回)			
7	水中健康運動教室(夜コース)	4月10日~5月29日の水曜日(全7回)	19:00~19:45	各25人	7,000円
		6月5日~7月31日の水曜日(全8回)			8,000円
8	トランポピクス教室(月曜コース)	4月8日~5月27日の月曜日(全6回)	19:30~20:20	各16人	5,100円
		6月3日~7月29日の月曜日(全8回)			6,800円
9	トランポピクス教室(水曜コース)	4月10日~5月29日の水曜日(全7回)	14:00~15:00	各16人	5,950円
		6月5日~7月31日の水曜日(全9回)			7,650円
10	ピラティス教室	4月11日~5月30日の木曜日(全7回)	19:00~20:00	各18人	5,950円
		6月6日~7月25日の木曜日(全8回)			6,800円
11	ヨーガ療法教室(月曜午前コース)	4月8日~5月27日の月曜日(全6回)	10:15~11:25	各15人	5,100円
		6月3日~7月29日の月曜日(全8回)			6,800円
12	ヨーガ療法教室(月曜午後コース)	4月8日~5月27日の月曜日(全6回)	13:30~14:40	各15人	5,100円
		6月3日~7月29日の月曜日(全8回)			6,800円
13	ヨーガ療法教室(水曜コース)	4月10日~5月29日の水曜日(全7回)	19:00~20:10	各15人	5,950円
		6月5日~7月31日の水曜日(全9回)			7,650円
14	ヨーガ療法教室(木曜コース)	4月11日~5月30日の木曜日(全6回)	10:15~11:25	各15人	5,100円
		6月6日~7月25日の木曜日(全8回)			6,800円
15	翻まーめいど水泳教室(昼コース)	4月12日~5月31日の金曜日(全7回)	10:45~11:45	各15人	各7,000円
		6月7日~7月19日の金曜日(全7回)			

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