

もよおしのご案内

リージョンプラザ上越 令和2年度第1期水泳教室(4月~7月開講分)

開催時間など詳しくは、申込先にあるチラシ、またはホームページをご覧ください。
費①~⑤=4,000円 ⑥⑦=3,500円 ⑧⑨=5,200円 ⑩⑪=9,600円 ⑫⑬⑭⑯⑳=5,400円 ㉑㉒㉓=4,700円
申問往復はがきの往信裏面に「水泳教室申込み」と明記の上、希望のコース番号、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、小・中学生は学校名と新学年、電話番号を記入し、3月25日(必着)までにリージョンプラザ上越(〒942-0063 下門前446-2、☎025-544-2122)へ。直接申し込む場合は、返信用はがきを持参してください。1人で複数のコースを受講することもできます(1コースにつき、はがき1枚必要)。受講人数が少ないコースは、開講を見合わせる場合があります。受講料のほか、毎回入場料とコインロッカー代が必要です。申し込み多数のときは抽選します

※キッズコースを初めて申し込む場合は、泳力をA~Dのいずれかの記号で記入してください。(A. 水が怖い B. 水面につけられる(口、鼻、顔) C. 頭まで潜ることができる D. 一人で浮くことができる)
※4月29日(必着)、30日(必着)、5月3日(必着)~7日(必着)は休講です。



Table with 2 columns: 入場料 (高校生以上 620円, 小・中学生 310円, 幼児 無料), コインロッカー代 (20円)

Table with 4 columns: 番号, コース名(回数), 対象, 備考. Lists 11 different swimming courses for various age groups and skill levels.

もよおしのご案内

第13回えちご・くびき野100kmマラソン

Table with 5 columns: 種目, レース時間 ※途中関門あり, 定員(申込順), 募集期間, 参加料 ※保険料含む. Details for 100km and 60km races.

時 10月11日(日) 申 〇インターネット = RUNTES (http://runnet.jp/) から申し込み 〇郵便振替 = 問合せ先などにある振替用紙に必要事項を記入して参加費を振り込み 〇参加賞 = 大会オリジナルTシャツ
●前夜祭
定 先着500人 費 3,000円 申 参加を希望する人は、参加料と一緒に振り込んでください

問合せ…えちご・くびき野100kmマラソン実行委員会事務局(スポーツ推進課内、☎025-520-9127)

うみがたり「春のドルフィンパフォーマンス」



春を迎え、3階イムカスタジオでのドルフィンパフォーマンスを再開します。今年は、日本らしさ、上越らしさを感じてもらえるように、年間を通じて「和」をテーマに、季節ごとのエッセンスを加えてお届けします。春の花が舞う様子や躍動感をイルカ達が軽やかなジャンプで表現します。トレーナーと息の合った技の数々をご覧ください。
時 3月20日(金)・21日(土) 所 岡水族博物館 うみがたり (☎025-543-2449)

出前講座 同和問題について学ぶ

10月31日(土)、11月1日(日)に開催する第72回全国人権・同和教育研究大会に向けて、同和問題について学ぶ出前講座を行います。講座は1時間程度です。
時 9月30日(水)まで(土・日曜日、)

歴史博物館 逸品展示 「楊洲周延肉筆画展」



明治時代を代表する浮世絵師、楊洲周延は、本名を橋本直義といい、激動の幕末を高田藩士として生きた人物です。色鮮やかな浮世絵や貴重な肉筆画などから、当市とゆかりの深い周延の生涯を紹介いたします。
時 4月1日(日)~6月28日(日)の午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで) 費 一般510円、小・中学生、高校生260円 ※幼児および市内の学校に通う小・中学生は無料 〇休館日は月曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日 ※GW期間中は無休 所 岡歴史博物館(☎025-524-3120)

市民いっしょの家 「ワンコイン入浴」

どなたでも100円(未就学児は無料)で入浴できます。ただし、シニアスポーツ、障害者手帳などの提示による割引との併用はできません。
時 3月26日(土)午前10時~午後9時(入浴受付は午後8時45分まで) 所 岡市民いっしょの家(☎025-545-5270)

オールシーズンプール みずすましの会



身心に障害がある人と、その介助者が対象です。水中の運動を通して日頃の運動不足とストレスを解消します。
時 年間のうち、8月を除く月の第1日曜日の午前10時~11時(全11回) 4月、5月、1月は第2日曜日 定 各20組(抽選) 費 入館料が必要(障害者手帳がある場合は半額となります) 申 〇実施日の7日前までにオールシーズンプールへ電話(☎025-524-3130)または窓口へ

お知らせ

もよおし・講座

募

集

無料相談

こちらは有料広告欄です