

広報6月号追加分もよおし・講座一覧

No.	名称	概要	開催日時	場所	対象	定員	費用	講師	申込	問合せ
1	じょうえつ子育てinfo マタニティーの時から考える 「赤ちゃんのいる暮らし」	これから親になる人を対象に、 赤ちゃんとの暮らしのヒントや 出産前後に使える支援情報など をお伝えします。	6月27日㊥ 午前10時～正午	市民プラザ	妊娠中、または妊 娠を考えている 方・およびその パートナー	30人	無料	-	6月24日㊥までに、じょうえ つ子育てinfo☎025-526- 1214(オーレンプラザこどもセ ンター内)へ	こども課 (☎025- 526-5111、内線 1728)
2	じょうえつ子育てinfo おしえて！「入園制度のこ と」	保育園、幼稚園、認定こども園 の入園までのスケジュールや利 用手続きなどを説明します。	① 7月9日㊥ 午前10時～11時30分 ② 7月14日㊥ 午前10時～11時30分 ③ 7月15日㊥ 午前10時～11時30分	①②市民プラザ ③オーレンプラザ	子育て中の保護者	各回50人 (抽選)	無料	-	6月26日㊥までに、じょうえ つ子育てinfo☎025-526- 1214(オーレンプラザこどもセ ンター内)へ	こども課 (☎025- 526-5111、内線 1728)
3	笹寿司作り教室	郷土料理の笹寿司を笹の旬に合 わせて作ります。	6月23日㊥ 午前10時～	正善寺工房	市民	9名	1,600円	-	6月20日㊥までに正善寺工房 (☎025-523-0621) へ	正善寺工房 (☎025- 523-0621)
4	笹団子作り教室	笹の旬に合わせて笹団子を作り ます。	6月26日㊥ 午前10時～	正善寺工房	市民	9名	1,600円	-	6月20日㊥までに正善寺工房 (☎025-523-0621) へ	正善寺工房 (☎025- 523-0621)
5	梅干し作り教室	保存食の梅干しを塩分10%で作 ります。	6月30日㊥ 午前10時30分～	正善寺工房	市民	30分毎に 5名程度	650円 (材料費 別途)	-	6月20日㊥までに正善寺工房 (☎025-523-0621) へ	正善寺工房 (☎025- 523-0621)
6	ストレッチ体操教室	音楽に合わせてゆっくりと体を 動かすストレッチ体操教室を開 催します。	○水曜日コース (全10回) 7月8日、7月15日、7月22日、7月29日、8月5 日、8月19日、8月26日、9月2日、9月9日、9 月16日 午後2時～午後3時 ○木曜日コース (全10回) 7月16日、7月23日、7月30日、8月6日、8月20 日、8月27日、9月3日、9月10日、9月17日、9 月24日 午前10時～午前11時 ※水曜日、木曜日コースともに同一内容	上越体操場 ジムリーナ	市民	10人	2,000円	大槻久美 さん	6月24日㊥までにスポーツ推 進課 (☎025-545-9246) へ	スポーツ推進課 (☎ 025-545-9246)
7	トランポピクス教室	ミニトランポリンを使った膝へ の負担が少なく、有酸素運動と して効果のあるトランポピクス 教室を開催します。	火曜日午前2教室 7月7日、7月14日、7月21日、7月28日、8月4 日、8月18日、8月25日、9月1日、9月8日、9 月15日 ①コース (全10回) 午前9時～午前10時 ②コース (全10回) 午前10時30分～午前11時30分 ※①、②コースともに同一内容	上越体操場 ジムリーナ	市民	10人	2,000円	渋谷房子 さん	6月24日㊥までにスポーツ推 進課 (☎025-545-9246) へ	スポーツ推進課 (☎ 025-545-9246)
8	スローエアロビク教室	エアロビクより運動量が少な く、体への負担も少ないスロー エアロビクの教室を開催しま す。	金曜日午前2教室 7月10日、7月17日、7月24日、7月31日、8月7 日、8月21日、8月28日、9月4日、9月11日、9 月18日 ①コース (全10回) 午前9時～午前10時 ②コース (全10回) 午前10時30分～午前11時30分 ※①、②コースともに同一内容	上越体操場 ジムリーナ	市民	10人	2,000円	渋谷房子 さん	6月24日㊥までにスポーツ推 進課 (☎025-545-9246) へ	スポーツ推進課 (☎ 025-545-9246)
9	6・7月短期水泳教室	小学生、中学生が対象の水泳教 室です。教室への参加が初めて の方も申込みでき、泳力は問い ません。	6月20日～7月18日毎週土曜日 (全5回) 午前11時30分～午後0時30分 ※参加日を選ぶことが可能	オールシーズン プール	小学生・中学生	20人 (先着)	1回 500円	-	6月11日㊥午後0時30分から オールシーズンプールにて受 付開始 (電話申込み可能)	オールシーズンプー ル (☎025-524- 3130)