

## オールシーズンプール みずすましの会

障害のある人と  
その介助者を対象  
に、水中での運動  
教室を開催します。



時 4月10日㊤、5月8日㊤、  
6月5日㊤、7月3日㊤、9  
月4日㊤、10月2日㊤、11月  
6日㊤、12月4日㊤、1月8  
日㊤、2月5日㊤、3月5日  
㊤、いずれも午前10時〜11時  
定 各20組（抽選） 費 入館料  
のみ 申 開催日の7日前ま  
でにオール  
シーズンプー  
ル（☎025・  
524・31  
30）

詳しくは



## 板倉トランポピクス教室

高齢化や運動不足で骨や関  
節、筋肉などの運動器が弱く  
なり、立つ・歩くといった機  
能が低下して介護が必要とな  
る危険性が高い状態のことを  
ロコモティブシンドローム  
（略しロコモ）と言います。  
トランポピクスで楽しくロコ  
モを予防しませんか。  
時 5月12日㊤〜7月28日㊤の

間の毎週木曜日 午前10時  
〜11時（全12回） 所 板倉農  
村環境改善センター 対 初心  
者・初級者 定 15人（抽選）  
費 6000円（保険料別途）  
他 内履きが必要 申 間はがき  
またはフアクシミリに「板倉  
トランポピクス教室参加希望」  
と明記し、住所、氏名、年齢、  
電話番号を記入の上、5月4  
日㊤・㊤までに新潟県トラン  
ポピクス協会教室担当の畔上  
邦子さん（〒944-0111 板倉区宮  
島64、FAX 0255・78・3  
087）

## 自分らしく生きるための 権利擁護講座

### ●春講座「ホップステップ ボランティア」

ボランティアの基本から、  
活動する際の保険のことや、  
人と向き合うボランティアな  
どを紹介します。

時 5月18日㊤、6月2日㊤午  
前10時〜正午 所 上越総合福  
祉センター 定 各回30人（申  
込順） 申 4月4日㊤以降  
に上越市社会  
福祉協議会  
（☎025・  
521・12  
12）

詳しくは



## 初心者弓道教室

時 5月23日㊤〜6月22日㊤の  
毎週月・水曜日、午前10時〜  
正午または午後7時〜9時（各  
10回） 所 高田城址公園弓道  
場 対 高校生以上 定 各10人  
（抽選） 費 5960円（保険  
料別途） 申 4月11日㊤、4  
月13日㊤の午前10時または午  
後7時に実施する見学説明会  
に参加し、申し込み 閏 初心  
者弓道教室事務局飯塚さん（☎  
090・5587・7297）  
他 動きやすい服装、靴下また  
は白足袋で来てください

## 子育て支援者向け スキルアップ学習会

子育て支援活動をしている  
人や、始めた人を対象としたス  
キルアップ学習会です。「寄り  
添い型支援」について学びます。

時 4月27日㊤午前10時〜正午  
所 オールレングラザ 対 子育て  
支援に携わる人 定 16人（申  
込順） 申 4月4日㊤〜18日  
㊤までの間に、認定NPO法  
人ママーズ・ネット（☎02  
5・526・1099）に電  
話または二次  
元コードから  
申し込み  
申し込みは  
申し込みは

申し込みは



## 救命講習

所 上越地域消防局 定 30人（申  
込順） 費 無料（テキスト代  
など2000円別途） 申 上  
越消防署（☎025・544・  
0119）

### ●普通救命講習

成人の心肺蘇生法、異物除  
去法、止血法などを学びます。

時 4月17日㊤午前9時〜正午

### ●上級救命講習

乳児、小児を含む心肺蘇生  
法や異物除去法、搬送法など  
を学びます。

時 5月14日㊤午前9時〜午後  
5時30分

## 上越市スポーツ協会からの お知らせ

### ●ジュニアスポーツクラブ

### ●春季スポーツ教室

スポーツを楽しみながら、  
健康増進や競技力を向上させ  
ませんか。詳細や申込方法な  
どは、上越市総合体育館など  
にある募集案内または上越市  
スポーツ協会ホームページを  
ご覧ください。

申 上越市スポーツ協会（☎  
025・52  
5・4119）

詳しくは

