

音楽で人と人をつなぐ オーレンピアノコンサート

4月から6月までのオーレンピアノ参加者による今年1回目のコンサートです。歌や楽器とのコラボレーションなど、多彩なピアノの音色が響きます。

時 8月7日⑨午後1時30分～4時30分 所 岡オーレンプラザ
☎025・5255・1311

詳しくは



上越体操場「ジムリーナ」 スポーツ教室

対 成人 定 20人 (抽選) 申
就 8月15日⑨までにスポーツ推進課
☎025・545・9246、✉sports-k@city.joetsu.lg.jp) または市ホームページから申し込み

●上越・健康運動プログラム 教室 (全18回)

時 9月2日～11月11日の毎週火曜日、金曜日 (9月13日、10月7日、11日を除く) 午前9時30分～正午 費 3000円

●健康運動教室 (全8回)

時 9月15日～11月17日の毎週木曜日 (9月29日、11月3

日を除く) 午前10時～11時 費 2000円

詳しくは



市民体力測定会

自身の体力を測定し、健康増進に役立てませんか。子どもの同伴や当日参加も可能で、血管年齢の計測もできます。

時 9月11日⑨午前9時～正午 (受付は午前8時30分～11時) 所 上越勤労身体障害者体育館

対 20歳～79歳の市民 他 実施種目など詳細は、ホームページをご覧ください 申 8月18日⑨までにスポーツ推進課
☎025・545・9246、✉sports-k@city.joetsu.lg.jp)

詳しくは



くわどり市民の森のよおし 8月の木工「木のカレンダー作り」

木のサイコロを使い、インテリアになる万年カレンダーを作りま



時 8月の土・日曜日、祝日、お盆 (8月11日⑩・㊄～15日⑨) いずれも午前10時～午後4時 (随時受付) 費 300円

他 くわどり湯ったり村と市民の森管理棟を往復する無料送迎バス有り (土・日曜日、祝日、お盆の午前10時～午後4時の間、1時間おきに運行) 所 申 岡くわどり市民の森管理棟
☎090・5775・1208

詳しくは



エコもつとFree (海岸清掃)

「海の生きものと環境との関わりを学ぼう!」をテーマに、海洋環境問題に関するレクチャーと海岸清掃を行います。持続可能な社会の実現に向けて、うみがたりスタッフとビーチクリーン活動を行いませんか。



時 8月7日⑨午後4時～4時30分 所 船見公園 他 汚れてもいい服装で、長靴・軍手・帽子・飲み物を持参 岡 水族博物館「うみがたり」
☎025・543・2449)

ファミリーサポートセンター 「提供会員養成講座」

子育てを応援する会員として必要な知識を学びます。講座終了後、子どもの預かりや送迎などを行う提供会員に登録できます。

時 9月1日⑩・7日⑩・8日⑩・16日⑩ いずれも午前9時～正午 (9月1日⑩のみ午前11時30分まで) (全4回) 所 所 岡プラザ 定 30人 (抽選) 申 8月19日⑩までに上越市ファミリーサポートセンター
☎025・521・4010)

保育士あり 対 6カ月～就園前まで 定 5人 (抽選) 申 講座申し込み時

リージョンプラザ上越 令和4年度第2期水泳教室

コース名や開催日、定員、受講料など、詳しくはリージョンプラザ上越のホームページの募集要項をご覧ください。 申 岡 往復はがきで8月14日⑨ (必着までにリージョンプラザ上越) ☎025・544・2122)

詳しくは



オールシーズンプール 第2期大人子供水泳教室

定員数など詳しくはホームページをご覧ください。



時 9月3日④～12月20日④ 申 8月1日⑨午前9時～8日⑨の間にオールシーズンプール ※電話での申し込み不可 岡 オールシーズンプール ☎025・524・3130)

正善寺工房 「主な加工体験教室」

定 各回12人 申 岡 正善寺工房 ☎025・523・0621)

●フライパンで作る南瓜あんパン教室
時 8月16日④ 午前10時 費 1600円



●旬の地場野菜料理教室
時 8月24日⑩午前10時 費 1800円

●しそジュース作り教室
時 8月26日④ 午前10時 費 1600円

詳しくは

