

**「こどもセンター」すくすくプラザ
第1期(3回連続講座)**

時○第1回「こどもの食事どうしてる?」 5月17日(日) 第2回「何をして遊んでいるの?」 5月24日(日) 第3回「これから何が心配?」 6月7日(日)いずれも午前10時~11時 対令和4年1月~4月生まれの赤ちゃんとその保護者 定15組(抽選) 所申閏4月26日(日)までにオンラインプラザこどもセンター(☎025・525・0355)

**「こどもセンター」いっしょに考えて
みませんか?私の子育て」**

しつけの悩み、ストレスの解消などをテーマに、育児中の仲間とともに自分に合った子育てを学びます。

時5月25日~6月29日の毎週木曜日、午前10時~正午(全6回) 対3歳までの子どもの保護者で全6回参加できる人 定12人(抽選) 所オンラインプラザ

保育ルームあり 対6カ月以上就園前 申閏5月10日(日)までにオンラインプラザこどもセンター(☎025・525・0355)

**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ぶ全4日間の講座です。講座終了後登録すると、子どもの預かりや送迎などを行う有償ボランティアとして活動できます。



時5月18日(日)、19日(月)、22日(木)、24日(土)いずれも午前9時~正午(5月18日(日)のみ午前11時30分まで)(全4回) 所市民プラザ 定30人(抽選) 保育ルームあり 対6カ月以上就園前 定5人(抽選) 申閏5月10日(日)までに上越市ファミリーサポートセンター(☎025・521・4010)

**正善寺工房
「加工体験教室」**

定各12人 閏正善寺工房(☎025・523・0621) ●そば打ち教室 時4月8日(日)午前9時30分~ 費2200円 ●みそ作り教室 時毎週水曜日午後1時30分~ 費5キログラム、4300円



**オールシーズンプール
みずすましの会**

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しょう。

時4月9日(日)~令和6年3月3日(日)の8月を除く第1日曜日、午前10時~11時(全11回) ※4・5月と令和6年1月は第2日曜日 対身心に障害がある人、その介助者 定各20組(抽選) 費入館料 所申閏開催日の7日前までにオーラルシーズン プール(☎025・524・3130) 詳しくは



**上越市スポーツ協会の
運動教室**

●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。詳しくは、総合体育館や教育プラザ、各総合事務所、南・北出張所にある募集案内またはホームページをご覧ください。

申閏上越市スポーツ協会(☎025・)



**令和5年度
生活日本語教室**

外国人市民が安心して生活するために、基本的な日本語や日本の文化を学ぶための教室です。

所市民プラザ、頸城地区公民館南川分館など 他詳しい日時や場所、申込方法などは(公社)上越国際交流協会のホームページからご確認ください 閏(公社)上越国際交流協会(☎025・527・3615) 詳しくは



救命講習

所上越地域消防局 定30人(申込順) 費無料(テキストト代など210円別途) 申閏上越消防署(☎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16日(日)午前9時~正午 申4月3日(日)~9日(日)の間

**手話通訳者を目指す人のための
手話養成講座(入門編)説明会**

手話養成講座の受講には、事前説明会への参加が必要です。

時4月15日(日)午前10時~11時30分 所上越総合福祉センター201~203研修室 対市内在住の18歳以上の人 申閏4月7日(日)までに上越市社会福祉協議会(☎025・526・1515、FAX025・526・1230)へ。申込書は上越市社会福祉協議会ホームページからダウンロードできます。 詳しくは



**権利擁護講座
「知っていますか?市民後見人」**

実際に市民後見人として活躍している人の話しを聞きながら、どんな活動をするのか一緒に学んでみませんか。

時5月17日(日)午前10時~正午 所上越総合福祉センター 定30人(申込順) 費1000円(資料代) 申閏4月5日(日)~5月10日(日)の間、上越市社会福祉協議会(☎025・521・1212) 詳しくは

