

上越・健康運動プログラム(J-Wellness)教室

☎電話、メールまたは市ホームページの応募フォームでスポーツ推進課（☎025-545-9246、✉sports-k@city.joetsu.lg.jp）

①無料体験会

体組成と運動機能の計測と体幹トレーニングやノルディックウォーキングを体験します。

	と き	と ころ	申し込み
5月20日☎	1部：午前9時30分～11時30分	清里スポーツセンター	4月28日☎まで
27日☎	2部：午後1時30分～3時30分	三和スポーツセンター	5月12日☎まで

☎18歳以上の市民 定各20人（抽選）

②教室

運動や食生活の講義と、体幹トレーニングやウォーキングなどの実技によって、健康的な生活と運動の習慣化を目指します。運動機能を毎回計るほか、自宅でできる運動プログラムを提案します。

時 5月10日～6月28日の毎週水曜日（5月24日分は22日☎に実施）午前9時30分～11時30分（全8回）

所 高田スポーツセンター ☎18歳以上の市民 定20人（抽選） 費2,000円 申4月21日☎まで

詳しくは



集客プロモーションパートナー都市 群馬県藤岡市 からのお知らせ

ふじの咲く丘

敷地面積約2.3ヘクタールもの広大な園内に、形や色の異なる45種類の藤が咲き競います。中でも、全長250メートルにも及ぶ巨大な藤棚は、まるでシャンデリアさながらの壮麗な姿を觀賞できます。幻想的な光景が浮かび上がる、日没後のライトアップも必見です。

時 見頃＝4月下旬～5月上旬、ライトアップ＝日没～午後8時

所 群馬県藤岡市藤岡2690-7 問 ふじふれあい館（☎0274-22-8111）

詳しくは



ROUTE日本海-太平洋パートナー都市 長野県佐久市 からのお知らせ

2023熱気球ホンダグランプリ第1戦 佐久バルーンフェスティバル2023

長野県内最大級の熱気球イベントで、全国トップレベルのパイロットが集結し、佐久の青空を舞台に熱い戦いが繰り広げられます。約40機の色とりどりの熱気球が飛行する姿は圧巻です。係留体験などさまざまなイベントが行われます。

時 5月3日☎・☎から5月5日☎・☎ 所 千曲川スポーツ交流広場（長野県佐久市鳴瀬505-1） 問 長野県佐久市観光課（☎0267-62-3285）

詳しくは

