

トランポリン教室

時 6月11日①・25日②・7月2日③・9日④(全4回)
午後4時〜5時 所 上越体操場ジムリーナ 対 小学生 定 20人(抽選) 費 10000円
申 5月15日①までに、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.jp) 詳しくは 

春季 初中級テニス教室

時 5月31日〜8月2日までの毎週水曜日、午後7時〜9時(全10回) 所 リージョンプラザ上越 対 20歳以上 定 30人(抽選) 費 8000円(保険料込み) 他 ラケットを持っていない人には貸し出し 申 往復はがきに住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を記入し、5月22日①(必着)までに上越市テニス協会の植木さん(〒943・0834 西城町2・4・8、☎025・526・1837)



牧ふれあい体験交流施設「うぐいす餅作り体験」

新緑のよもぎを使って、うぐいす餅を作りましょう。



時 5月28日①午前9時30分〜正午 所 牧ふれあい体験交流施設 定 15人(抽選) 費 1500円 申 5月23日①までにNPO法人よもぎの会(☎025・529・3150)

訪問型サービスB有償ボランティア養成講座

高齢者を対象に市が行う訪問型の生活支援サービス(話し相手や安否確認、家事援助)を担う有償ボランティアを養成します。



時 5月26日①午前10時〜午後3時 所 直江津学びの交流館 申 5月25日①までにスティック事務局(株)ポーン内、☎025・523・0700)

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210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、止血法などを学びます。

時 5月21日①午前9時〜正午 申 5月8日②〜14日③の間

●上級救命講習

乳児、小児を含む心肺蘇生法、異物除去、止血法および搬送法などを学びます。

時 5月13日④午前9時〜午後5時30分 申 5月1日⑤〜7日⑥の間

講演会「子どものやる気の芽が育つことも大切なこと」

著書「子育てハッピーアドバイス」シリーズが大ベストセラーとなっている講師から、子どものやる気を育てるために大切なことをお聞きします。
時 6月24日①午前10時〜正午 所 リージョンプラザ上越 定 30人(申込順) 講 明橋大二さ

ん(真生会富山病院心療内科部長) 申 5月6日①〜6月23日②の間に二次元コードから 問 認定NPO法人マミーズ・ネット(☎025・526・1099)



●保育ルームあり 対 6カ月〜未就学児 申 5月6日①〜6月12日②

板倉トランポピクス教室

時 5月11日〜8月3日の毎週水曜日(7月20日を除く) 全12回 午前10時〜11時 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 要上履き 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8日①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・3087)

令和5年度前期ジュニア水泳教室

楽しみながら身体を鍛え、

水泳の上達を目指しませんか。
時 5月13日〜7月22日の毎週土曜日(全11回) ※①午前9時〜10時、②午前10時〜11時のいずれかを選択 所 オールシーズンプール 対 年中児〜小学生(その他は要相談) 費 6600円(プール使用料、指導料、保険料を含む) 他 持ち物 水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル 申 公式LINEから、または5月13日①午前8時30分〜オールシーズンプール 問 上越水泳協会の木村さん(☎80・3218・9263)



令和5年度 国際交流サポーター養成講座

国際理解を深めながら、外国人市民の日本語学習や文化の理解をサポートする際に必要な心構えや知識を学びます。
時 6月10日①、17日②、24日③、8月19日④、その他2回の活動見学(全6回) 対 国際交流や日本語学習のサポート活動に関心がある人 問 (公社)上越国際交流協会(☎025・527・3615)

