

第40回 ファミリー綱引大会

町内会・小學校区・区単位で参加しませんか。
時10月15日(日)午前8時30分～午後1時15分
(予定) 所リージョンプラザ上越 **対**上越地域在住の人 **費**1チーム2千円
申8月18日(金)～9月8日(金) (土・日曜日、祝日を除く)の間に、参加申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて大会事務局(スポーツ推進課内、☎025・5445・9246)へ持参



上越市民体力測定会

自身の体力を測定してみませんか。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3日(日)①65歳～79歳 午前10時～正午(受付 午前9時30分～11時) ②20歳～64歳 午後1時30分～3時(受

詳しくは



お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

付 午後1時～2時) **所**総合体育館 **対**20歳～79歳の市民 **申**ホームページの申し込みフォームまたはスポーツ推進課(☎sports-k@city.joetsu.jp、☎025・5445・9246)

詳しくは



「ちまき作り体験」 牧ふれあい体験交流施設

昔ながらの三角ちまきを作りま



時8月27日(日) 午前9時～午後1時 **所**牧ふれあい体験交流施設 **定**15人(抽選) **費**1500円 **申**8月22日(木)までにNPO法人よもぎの会(牧ふれあい体験交流施設内、☎025・529・3150)

南葉高原キャンプ場 ニジマス釣り

時8月19日(土)、20日(日)いずれも午前10時～午後3時(天候などにより8月26日(土)、27日(日)に変更する場合があります) **所**南葉高原キャンプ場 **定**30

組(申込順) **費**1組1500円 **申**8月4日(金)以降に上越若者みらい会議の伊崎さん(☎090・2492・9418、LINE @697ygyob)

詳しくは



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6日(土)・8日(日)・13日(水)・14日(木)(全4回) いずれも午前9時～正午(9月6日(土)のみ午前11時30分まで) **所**オーレンプラザ **定**30人(抽選) **保**育乳児あり **6**カ月～就園前 **定**5人(抽選) **申**8月29日(木)までに上越市ファミリーサポートセンター(☎025・521・4010)

こころのバリアフリー ミーティング

障害のある当事者や地域の支援者と共に語り合い、優しいまちづくりのために必要なことについて話してみませんか。

時8月30日(水)午後3時～4時30分 **所**オーレンプラザ **対**上越地域在住の人 **定**50人(申込順) **申**8月7日(日)以降の月～金曜日午前9時～午後5時の間に地域活動支援センターつくしセンター(☎025・521・2860)

瑞宝太鼓×佐藤ひらり 上越公演

知的障害のある皆さんによる迫力ある和太鼓演奏と、全盲のシンガーソングライター佐藤ひらりさんののびやかで透明感のある歌声をお聴きください。
時8月25日(金)午後6時30分(午後6時開場) **所**上越文化会館 **費**前売り2千円、当日3千円(全席自由、中学生以下、障害者手帳持参者は無料) **※**販売先 会場・問合せ先 **問**「音楽を通して障がい者就労を考える会」実行委員会(☎025・520・8730)

精神障害のある方の ピアサポート講座2023

自分をはじめ、全ての人の力を信じ、互いを尊重し支え合う「ピアサポート」を基礎

から学びます。つながりの中で自分らしい生き方を探してみませんか。
時8月21日(日)、25日(金)、31日(水)いずれも午前10時～午後3時(原則全3回参加) **所**福祉交流プラザ **対**精神障害のある人およびその家族、支援者 **定**30人(抽選) **費**無料(テキスト代1600円別途) **申**8月10日(木)までに上越相談支援ネットワーク(☎025・524・7500)

リージョンプラザ上越 のもよおし

申8月4日(金)以降に往復はがきもしくは直接窓口でリージョンプラザ上越(☎025・544・2122)

●第2期水泳教室

時9月12日(土)～12月15日(金)

●第2期キッズバスケットボール教室

時9月26日～12月12日の間の火曜日(全8回) **対**小学1

～4年生 ※学年によってコース分け **定**各コース20人(申込順) **費**4500円(保険料込み)

詳しくは

