

### ソフトテニス ジュニア教室

時 11月～令和6年3月の毎週  
火曜日と、木曜日または金曜  
日の午後6時30分～8時30分  
所 リージョンプラザ上越または  
教育プラザ 対小・中学生  
定 40人（申込順） 費月額2  
千円（別途、保険料を年間8  
00円徴収） 他体験も可能、  
ラケットを持っていない人に  
は貸し出し 申 9月5日④  
以降に上越市ソフトテニス協  
会の二ノ倉さん（☎090・  
4548・9383）

### 令和5年度後期 ジュニア水泳教室

時 9月16日～12月2日の毎週  
土曜日（祝日を除く、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 上越市立オールシーズン  
プール 対年中児～小学生※  
そのほかは要相談 費 660  
0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、受講料 申 公式LINE  
または9月16日④午前8時30  
分以降にオールシーズンプー  
ルロビーで受け付け 閏上越

水泳協会の小  
林さん（☎0  
90・861  
7・5217）

詳しくは



### リージョンプラザ上越 アイスアリーナ

所 閏リージョンプラザ上越  
（☎0255・544・2122）  
●アイスアリーナオープン  
時 9月23日④・⑤ 午前10時～  
費 高校生以上860円、小・  
中学生430円（未就学児は  
無料）、貸靴200円

### ●スケート教室（10・11月）

申 9月30日⑤  
までに往復は  
がきもしくは  
直接窓口

詳しくは



### 上越市スポーツ協会の もよおし

申 閏上越市スポーツ協会（☎  
0255・5255・4119）

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  
または上越市ス  
ポーツ協会ホー  
ムページをご覧  
ください。

詳しくは



### ●秋季スポーツ教室

園児・小学生向け運動教室

## 上越市民体力測定会（各区）

① 申し込み・問合せ…各総合事務所 教育文化グループ

市内13会場で行います。握力、上体起こし、長座体前屈などにより、筋力や柔軟性などを測定します。自身の健康管理にぜひお役立てください。

詳しくは



とき	ところ	対象年齢	
9月8日⑤	午後6時30分～8時	安塚B&G海洋センター	20歳～79歳
9月22日⑤	午後5時30分～7時30分	清里スポーツセンター	20歳～64歳
9月24日⑤	午前9時～正午	三和中学校体育館	20歳～79歳
9月28日⑥	午後7時～9時	宝田小学校体育館	20歳～64歳
9月30日④	午前9時～正午	頸城B&G海洋センター	20歳～79歳
10月6日⑤	午前9時～正午	大島多目的ホール	20歳～79歳
10月9日⑤・⑥	午前9時～正午	吉川体育館	20歳～79歳
10月9日⑤・⑥	午前9時30分～11時30分	浦川原体育館	20歳～64歳
10月15日⑤	午後1時～3時	大湊体育センター	20歳～64歳
10月22日⑤	午前9時～正午	柿崎総合体育館	20歳～79歳
10月23日⑤	午前9時～正午	板倉農村環境改善センター	20歳～79歳
10月24日⑥	午前10時～正午	牧体育館	20歳～79歳
10月28日④	午後1時～3時	中郷総合体育館	20歳～64歳

から高齢者向け体力維持・増進のための体操教室、成人向けのヨガ教室など、幅広い年齢層を対象とした運動教室を開催します。

●第53回上越市民スポーツ祭  
10月を中心に競技種目別の大会や、どなたでも参加できるスポーツイベントを開催します。