

### 大卒等合同企業説明会

上越地域の  
企業担当者による企業説明会を行います。



時 3月21日(水)午後1時15分～3時30分 所 デュオ・セレッソ  
 令和7年春に大学や専修学校などを卒業予定の人または卒業後3年以内の人で就職を希望する人、その家族  
 申 3月19日(金)までに上越雇用促進協議会事務局(上越商工会議所内、☎025・525・1185)

### 上越交響楽団 第88回定期演奏会



ピゼーの「カルメン」  
 第1組曲・第2組曲と、シユーベルトの交響曲第8番「グレイト」を演奏します。  
 時 3月17日(土)午後2時開演  
 所 上越文化会館 費 一般千円、高校生以下無料(上越文化会館、二葉楽器、妙高市文化ホールなどで発売中) 関 上越交響楽団事務局の茨木さん(☎090・1606・1254)

### 上越一健康運動プログラム (J-Wellness) 教室・無料体験会

▶ 申し込み・問合せ…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)

健康的な生活と運動の習慣化を目的として、個別の目標を設定し、体幹トレーニングやインターバルノルディックウォーキングなどを実施する教室です。

初回は、大学教授や市の保健師による講義を行います。毎回、体組成と運動機能の計測を行い、集計結果を紙で渡します。継続することで教室での成果が数値として実感できます。

#### ●教室

時 4月9日(土)、4月17日～5月29日の間の毎週水曜日 午前9時30分～11時30分(全8回、初回は正午まで) 所 高田スポーツセンターおよび高田城址公園ウォーキングコース 関 20歳以上 定 30人(抽選) 費 2千円 申 3月13日(土)まで

詳しくは



#### ●無料体験会

時 4月21日(日) 1部=午前9時30分～11時30分、2部=午後1時30分～3時30分 所 上越市総合体育館 関 20歳以上 定 各部30人(申込順) 申 3月6日(土)～27日(土)



詳しくは



### 第15回えちご・くびき野100kmマラソン

▶ 問合せ…えちご・くびき野100kmマラソン実行委員会事務局(スポーツ推進課内、☎025-520-9127)

時 10月13日(日) 申 ①大会申込サイト「RUNNET」からの申し込み  
 ※RUNNETへの会員登録(無料)が必要、②ふるさと納税でのエントリー  
 他参加賞=大会オリジナルTシャツ



詳しくは



種目	コース	レース時間 ※途中閉門あり	定員 (申込順)	募集期間	参加料 ※保険料含む
100kmの部	謙信公武道館～ 謙信公武道館	A組 午前4時30分～午後6時30分(14時間) B組 午前5時～午後6時30分(13時間30分) C組 午前5時30分～午後6時30分(13時間) D組 午前6時～午後6時30分(12時間30分)	2,000人	3月17日(土)～ 6月30日(日) ※定員になり次第締め切り	2万2千円
50kmの部	うみてらす名立～ 謙信公武道館	午前8時30分～午後4時(7時間30分)	600人		1万6千円