

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

岡沢拠点収蔵施設の一般公開

歴史博物館が収蔵する、国重要有形民俗文化財「ドブネ」ほか約3万点の民俗資料を見学できます。

時 8月11日(日)・(祝)、12日(月)・(祝)の午前10時～午後4時 所 岡沢拠点収蔵施設(旧岡沢小学校、中郷区岡沢) 岡歴史博物館(☎025・524・3120)

上越健康運動プログラム(J・Wellness)無料体験会

生活習慣病や肥満予防を目的とした健康運動プログラムの体験会です。

時 9月29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 高田スポーツセンター 対 20歳以上の市民 定 各部30人(申込順) 申 8月5日(日)～9月4日(水)の間に市ホームページの申し込みフォームまたは電話、メールでスポーツ推進課(☎025・545・9246、sports-k@city.joetsu.jp) 詳しくは QRコード

スポレック体験会

バドミントンコートで、プラスチックのラケットを使ってスポンジのボールを打ち合うユニークな体験してみませんか。

時 9月19日～10月10日の毎週木曜日(全4回)の午後7時～9時 所 リージョンプラザ上越 対 小学5年生以上 定 30人(申込順) 費 千円(保険料込み) 申 8月5日(日)～30日(金)の間に市ホームページの申し込みフォームまたは電話でスポーツ推進課(☎025・545・9246) 詳しくは QRコード

上越科学館のもよおし

所 上越科学館(☎025・544・3939)

● 標本相談室

専門家が、標本作製や昆虫・植物の名前調べの相談を受け付けます。

時 8月3日(土)午前9時～午後4時 対 小学生以上 費 無料(館内を見学する場合は入館料が必要)

● 教員のための科学館の日

学校の先生などに学習資源

としての科学館を知ってもらうため、科学館の紹介や体験活動を行います。

時 8月24日(土)午前9時～午後6時(体験活動 午後1時～4時) 対 教職員・大学生 費 無料(教員などの身分証明書が必要) 詳しくは QRコード

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4日(日)、6日(金)、9日(月)、12日(木)午前9時～正午(9月4日(日)のみ午前11時30分まで) 所 オーレンプラザ 定 30人(抽選)

● 保育士あり

就園前まで 定 5人(抽選) 申 8月27日(木)までに上越市ファミリーサポートセンター(☎025・521・4010)

正善寺工房「加工体験教室」

申 8月27日(木)までに上越市ファミリーサポートセンター(☎025・521・4010) 詳しくは、正善寺工房(☎025・523・0621)

25・523・0621) ● (減塩レシピ)中国の家庭料理教室

時 8月9日(金)午前10時～ 費 2000円

● フライパンでピザ作り教室

時 8月21日(水) 午前10時～ 費 1600円

● 旬の地場野菜料理教室

時 8月27日(火)午前10時～ 費 1800円

● 肉まん作り教室

時 9月3日(日)午前10時～ 費 1600円

● 本格洋菓子作り教室

時 9月9日(日) 午前9時30分～ 費 3000円

● (減塩レシピ)初秋の和食料理教室

時 9月14日(土) 午前10時～ 費 2000円 詳しくは QRコード

特急列車と新幹線で行く「富山・黒部峡谷鉄道日帰りプラン」

「妙高日帰りプラン」

当市が加盟する上越・北陸新幹線直行



特急実現期成同盟会で、特急しらゆぎと北陸新幹線を利用した日帰り旅行を企画しました。富山・黒部峡谷鉄道日帰りのAコース、妙高日帰りのBコースで、快適な電車旅をお楽しみください。

時 OAコース 10月19日(土)、OBコース 10月26日(土) 定 各40人(いずれも申込順) 申 9月3日(日)午後2時以降に(株)JR東日本びゅうツーリズム&セールス(大人の休日予約センター、☎03・3841・0130) ※期成同盟会に関する場合は交通政策課(☎025・520・5632)

牧ふれあい体験交流施設「かんぴょうと米粉の焼き餅づくり体験」

かんぴょうと昔ながらの米粉の焼き餅を作りましょう。

時 8月7日(日)

午前9時30分～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6日(土)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)

