



ドッチビー

カローリング

誰もが手軽に楽しめるニュースポーツ（ボッチャやカローリング等）やノルディックウォーキング、健康体操や親子の運動あそびなどの指導者（上越市スポーツ推進委員）を無償で派遣します。「皆で体を楽しく動かしたい！」そんな市民のご希望にお応えする出前講座をご利用ください。



ノルディック  
ウォーキング



親子体操



モルック



キンボール



ボッチャ



グランドゴルフ

ファミリー綱引  
大会の練習も  
指導します！

派遣を希望する1か月前までに上越市スポーツ推進委員会事務局（上越市教育委員会スポーツ推進課内）または各総合事務所教育・文化グループへ「出前講座依頼書」に必要事項を記入の上、お申し込みください。



スポーツ推進委員

学校・保育園  
町内会・市民活  
動等どなたでも  
利用できます！



お気軽に  
ご相談・お問い合わせください

025-545-9246  
スポーツ推進課