

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

ワークパル上越の
もよおし

問 ワークパル上越(☎025・545・5111)

●マイチャレンジ講座

対上越地域在住の18歳以上の
人 定 各講座15人(申込順)
申 3月7日(金)以降(平日午前
9時〜午後5時)にホーム
ページまたはワークパル上越
窓口

●はじめての^{おれし}己書

筆ペンで個性のある文字や
絵を描きます。

時 3月17日(月)午前10時〜正午
費 2200円(材料費込み)
講 杉田和子さん

●季節の野菜料理

時 3月21日(金)
午後1時30
分〜3時 費

2500円

(食材費込み)

講 梅田みどり
さん

詳しくは



オールシーズンプール
のもよおし

申 問 オールシーズンプール
(☎025・524・3130)

●第1期大人・子供水泳教室
時 4月5日(土)〜7月20日(日)

定 あり(申し込み多数の場合
は抽選) 申 3月1日(土)午前
10時〜11日(日)

●幼児・小学生一日体験
スクール

時 3月9日(日)午前11時30分〜
午後0時30分 対 年少から小
学3年生まで 定 30人(申込
順) 申 3月7日(金)以降に窓
口または電話

●大人一日体験教室

時 3月24
日(月)〜28
日(金) 申

金以降に
窓口また
は電話

詳しくは



リージョンプラザ上越
の各種教室

開催日時など詳細はホーム
ページの募集要項をご覧ください。

申 問 リージョンプラザ上越
(☎025・544・2122)

●第1期テニス教室

申 3月9日(日)以降に往復はが
きまたは窓口

●第1期エンジョイきつず
バスケットボール教室

申 3月16日(日)午前9時以降に
窓口

●第1期水泳教室(全17コース)

申 3月7日
金以降に往
復はがきま
たは窓口

詳しくは



市民公開セミナーin上越
「CKD＝慢性腎臓病」

「慢性腎臓病」をテーマに
したセミナーです。オンライ
ンでの視聴もできます。内容・
講師・申し込み方法など詳し
くは、市ホームページをご覧
ください。

時 3月8日(土)午後1時〜3時
所 市民プラザ 定 リアル会場
は80人(申
込順) 申

3月7日(金)
午後5時ま
で 問 小野
薬品工業株
式会社の中
村さん(☎

080・2
472・0
627)

詳しくは



普通救命講習

成人の心肺蘇生法、異物除
去法、止血法など学びます。

時 4月20日(日)午前9時〜正午
所 上越地域消防局 定 30人(申

込順) 申

問 3月31日

(月)〜4月6

日(日)の間に

上越消防署

(☎025・

544・0

119)



上越ジュニア音楽クラブ
活動発表会

小学1
年生から
中学1年
生までの
子どもた
ちが、11
月から取
り組んで
きた練習
の成果を
上越市民
吹奏楽団やMarching
Band Braveの皆さ
んと一緒に披露します。

時 3月22日(土)午前10時30分〜
11時30分 所 リージョンプラ
ザ上越 他 子ども用の分数バ
イオリンなどの寄付にご協力
ください。詳しくは問合せ先
へ 問 上越ジュニア音楽クラ
ブの綿貫さん(☎090・8

813・3881)

