

お知らせ

オールシーズンプール
「みずすましの会」

水中の運動を通して日頃の運動不足とストレスを解消しましょう。

●毎月第1日曜日（4月・5月・9月・令和8年1月は第2日曜日）いずれも午前10時～11時 対心身に障がいがある小学生以上の人とその介助者 定20組（申込順） 費入館料 申開催日の7日前までにオールシーズンプール（☎025・524・3130）へ電話または窓口



上越市スポーツ協会の
もよおし

●申問上越市スポーツ協会（☎025・525・4119）

※日時や申し込み方法など詳しくは、上越市スポーツ協会ホームページ

ジュニアスポーツクラブ

小・中学生を対象に、陸上競技や水泳などのさまざまなスポーツの参加者を募集しています。

春季スポーツ教室

園児・小学生向けの教室か

もよおし・講座

らシニア向けの健康体操、成人向けのヨガ教室など、幅広い年代を対象とした運動教室です。



板倉トランポピクス教室

●5月8日～7月31日（7月24日を除く）の間の毎週木曜日午前10時～11時 所板倉農村環境改善センター 対初心者・初級者向け 定15人（抽選） 費6千円（保険料別途） 他持ち物トランポピクス教室の服装、内履き、水筒、タオル 申問

4月30日☎までに、はがきまたはフアクシミリで「板倉トランポピクス教室参加希望」として氏名、年齢、住所、電話番号を、新潟県トランポピクス協会 畔上さん（〒944・0111 板倉区宮島64、☎・FAX 0255・78・3087）

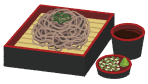
正善寺工房

「加工体験教室」

●申問申し込み方法や定員など詳しくは正善寺工房（☎025・523・0621）

そば打ち教室

●4月12日☎ 午前9時30分～ 費2200円



募集

無料相談

寄せ植え教室

●4月16日☎午後1時30分～ 費3000円

本格洋菓子作り教室

●4月21日☎午前9時30分～ 費3000円

パン作り教室

●4月22日☎午前10時～ 費1800円

地場野菜料理教室

●4月30日☎午前10時～ 費1800円

リージュンプラザ上越
第1期歌の教室

参加者を募集します。詳しくはホームページの募集要項をご覧ください。

●5月13日～7月1日の間の毎週火曜日午前11時～正午（全8回） 費4500円 対女性 定10人（申込順） 申問

4月12日☎から往復はがきもしくはリージュンプラザ上越窓口（☎025・544・2122）



春季 初中級テニス教室

●5月14日～7月30日の間の水曜日、午後7時～9時（5月28日☎、7月9日☎を除く全10回） 所リージュンプラ

ザ上越 対18歳以上 定30人（抽選） 費9千円（保険料込み） 他ラケットを持っていない人には貸し出します 申問

往復はがき、フアクシミリ、または協会ホームページから住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を記入し、4月21日☎までに上越市テニス協会の植木さん（〒943・0834 西城町2・4・8、☎・FAX 025・526・1837）



上越弓道連盟
「弓道教室」

●5月19日～7月23日まで 毎週月・水曜日（全20回） 午前10時～正午、午後7時～9時のいずれか ○見学会 4月14日☎、16日☎の午前10時～午後7時、各1時間程度 所高田城址公園弓道場 対高校生以上 定○午前の部 10人、○午後の部 15人（いずれも抽選） 費1万円（弓道具、会場使用料を含む）※保険料別途 他持ち物動きやすい服装、靴下または白足袋、タオル、飲み物 申見学



会に出席して申し込み 園上越弓道連盟の阿部さん（☎025・523・5777）※電話は午前のみ

救命講習

●所上越地域消防局 定各30人（申込順） 申問上越消防署（☎025・544・0119）

普通救命講習

●成人の心肺蘇生法、異物除去、止血法などを学びます。 時5月18日☎午前9時～正午 申4月28日☎～5月4日☎・☎まで

上級救命講習

●乳児、小児を含む心肺蘇生法、異物除去、止血法および搬送法などを学びます。 時5月10日☎午前9時～午後5時30分 申4月21日☎～27日☎まで

植物観察会

●五智公園の八重桜を眺めながら、植物観察会を開催します。 時4月20日☎午前9時～11時 所五智公園（集合場所 交通公園隣駐車場） 講古澤和子さん（新潟県生態研究会） 他少雨決行 園五智公園を育てる会の石野さん（☎025・543・6040）