



ワークパル上越 「マイチャレンジ講座」体験会 所問 ワークパル上越(☎025-545-5111)

各講座の開催日や受講料などは、館内にある募集案内やホームページをご覧ください。

対上越地域在住の18歳以上の人 定30人(申込順) 申令和8年1月6日㊁以降(午前9時～午後5時)に問い合わせ先の窓口、電話またはホームページから

詳しくは



| 講座名 | 開催日 | 開催時間 |
|-------------------------|--------|----------------|
| 若みせ筋トレ | 1月26日㊁ | 午前11時～11時45分 |
| サークルトレーニング | | 午後1時30分～2時15分 |
| 美姿勢エアロ | | 午後7時～7時45分 |
| バレトン(バレエの動きを基にしたエクササイズ) | 1月27日㊂ | 午後7時～7時45分 |
| 体幹ストレッチ | | 午前9時45分～10時30分 |
| フラダンス | | 午前11時～11時45分 |
| 機能アップ筋トレ | 1月28日㊃ | 午後7時～7時45分 |
| リラクゼーション・ストレッチ | | 午前9時45分～10時30分 |
| リズム・ダンス | | 午前11時～11時45分 |
| 健康新体操 | 1月29日㊄ | 午後7時～7時45分 |
| ヨガ・ストレッチ | | 午前9時45分～10時30分 |
| ソフトヨガ | | 午後6時15分～7時 |

ROUTE日本海-太平洋
パートナー都市

山梨県南アルプス市

からのお知らせ

第24回南アルプス桃源郷マラソン大会出場者募集

南アルプス市の春の訪れを告げるマラソン大会です。遠くの山々の景色、桃・すももの花が咲く美しい風景の中を走ることができます。種目などの詳細は、大会ホームページからご確認ください。部門ごとに定員(先着順)があります。

時令和8年3月29日㊁ ※雨天決行 所櫛形総合公園 日世南アルプススタジアム 費各種目で金額が異なります 申1月6日㊂～2月6日㊁の間に大会ホームページまたは電話でエントリー事務局(☎0570-039-846) 関実行委員会事務局(☎055-236-8555)

詳しくは



上越科学館のもよおし

所申問 上越科学館(☎&FAX025-544-3939)

●科学工作教室

「とびだす映像!? かんたん3Dホログラム」

スマホで再生した映像が浮かんで見える装置を作ります。

時令和8年1月24日㊁午後2時～3時30分
定20人(申込順) 費500円(入館料別途)

申1月6日㊂以降 他Wi-Fiのない環境でインターネットの動画が再生できるスマホまたはタブレットをお持ちください(通信費は参加者負担)

●科学工作教室「ぽかぽか! 手作りカイロ」

鉄粉や塩などを使用し、寒い冬に欠かせないカイロを作ります。

時2月14日㊁午後2時～3時30分 定20人(申込順)
費500円(入館料別途)
申1月31日㊁以降



空き家利活用セミナー・個別相談会

空き家の所有者や将来的に空き家を相続する可能性のある人などを対象に、所有者や相続人として、生家が空き家になりうる場合に準備しておくことや空き家になった場合の有効な活用事例についてお話しします。また、セミナー終了後に空き家に関する個別相談会を行います(秘密は厳守されます)。

時令和8年2月21日㊁午後1時30分～4時30分
所市民プラザ

●第1部 空き家利活用セミナー(事前申し込み不要)

時午後1時30分～3時 定70人(当日先着順)

講不動産事業者

●第2部 個別相談会(要事前申し込み)

時午後3時～4時30分(1人あたり20～30分間)

定9人(超過した場合は、抽選で相談者を決定し、相談時刻を別途おしらせ。抽選で外れた場合も別途お知らせ) 申問2月5日㊁までに建築住宅課(☎025-520-5786)

