

令和8年度
新しい社会人を励ますつどい

先輩社会人からの励まし
のメッセージ
や、ビジネス
マナーを学ぶ
講習などを通
じて、新社会
人の皆さんを応援します。



時 4月30日(金)午後2時30分～
4時30分 所 オーレンプラ
ザ 対 今春、市内事業所に就
職した人 他 事業所が申し込
み 申 4月16日(金)までに二次
元コードから 問 産業政策課
(☎025・
520・57
30)



上越健康運動プログラム
(J-WELLNESS)教室

ノルディック
クウォーキン
グや体幹ト
レーニングを
行うほか、自
身の体組成と
運動機能を測定します。



時 4月22日～6月24日の毎週
水曜日(祝日を除く全8回)
午前9時30分～11時30分(初

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

回のみ正午まで) 所 高田ス
ポーツセンター(初回のみ総
合体育館) 対 20歳以上 定
30人(抽選) 費 2千円 申
問 4月1日(金)までに市ホーム
ページの申し込みフォームま
たはスポーツ推進課(☎0
25・545・9246、
✉sports-k@
city.joetsu.
lg.jp)



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4日(土)～7月19日(日)
定 あり(申し込み多数の場合
は抽選) 申 3月10日(金)まで

● わんぱく水遊び天国

プールでさまざまなゲーム
をして遊びます。
時 3月7日(土)午後1時30分～
2時30分 他
こどもの日パ
スポート持参
で入館料無料



リージョンプラザ上越
の各種教室

開催日時や定員(申込順)
など詳しくはホームページの

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)

● テニス教室

費 6700円 申 3月8日(日)
以降に往復はがきもしくは直
接窓口

● きつぱスケッチボール教室

対 小学1～4年生 費 450
0円 申 3月15日(日)以降に直
接窓口

● 水泳教室

申 3月7日(土)
以降に往復は
がきまたは直
接窓口



スポーツクライミング
体験会

全身の筋力
とバランス感
覚が身につく
知的なスポー
ツ「スポーツ
クライミン
グ」を体験してみませんか。
時 3月29日(日)午前10時～正午
所 柿崎総合体育館(かきざき
ドーム) 対 小・中学生(保
護者の同伴が必要) 定 10人
(抽選) 他 運動のできる服
装(長スボン推奨)で、爪は
短く切ってください。内履き



シューズ、水筒、タオルなど
をお持ちください 申 3月22
日(日)までに上越スポーツクラ
イミングクラブのホームページ
内の申し込みフォームから
問 メール(✉joetsu.scc@gmail.
com)またはクラブホーム
ページ内の
問い合わせ
フォームから



第6回「上越市親の会」

不登校やひ
きこもりな
ど、子どもに
関するさまざ
まな不安や悩
みを抱える保護者の皆さんの
ための会です。少し肩の力を
抜いて話し合うことで、解決
への一歩を踏み出ませんか。
時 3月7日(土)午後1時30分～
3時30分 所 教育プラザ 問
青少年健全育
成センター
(☎025・
544・46
90)



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2年生
までの子どもたちが、昨年9月

から取り組
んできた練
習の成果を、
講師と協力
団体の上越
市民吹奏楽
団の皆さん
と一緒に披
露します。



時 3月15日(日)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。詳しくは問い合わ
せ先へ 問 上越ジュニア音楽
クラブの綿貫さん(☎025・
530・8013)

上越交響楽団
第92回定期演奏会

ヨハン・シュトラウスのワ
ルツ「皇帝円舞曲」やファリャ
のバレエ組曲「三角帽子」、
ブラームスの交響曲第3番を
演奏します。

時 3月22日(日)午後2時開演
所 上越文化会館 費 一般千円、
高校生以下無料(チケットは
上越文化会館、二葉楽器、妙
高市文化ホールなどで発売中)
問 上越交響楽団事務局の茨木
さん(☎090・1606・
1254)