

リージョンプラザ上越 第2期テニス教室

詳しくは、リージョンプラザ上越ホームページの募集要項をご覧ください。

時 7月28日(火)、30日(水)、8月4日(木)、6日(金)、18日(火)、25日(火)、27日(木)の午前10時〜正午
費 4840円(各回ごとの支払い可) 定30人(申込順)
申 7月7日(火)以降に、往復はがきまたはリージョンプラザ上越(☎025・544・2122)窓口



上越教育大学公開講座

講座日程や申込受付期間など、詳しくはホームページをご覧ください。

●7月申し込みの公開講座
日本国憲法の現状―等身大の憲法を見ることからはじめよう―

対 高校生、一般 費 高校生3100円、一般6200円
申 固メール、ファクシミリまたはホームページから上

越教育大学研究連携課(☎025・521・3665、FAX 025・521・3621、
✉chiki@juen.ac.jp)

新潟県クライミング体験会

時 富岡会場 7月18日(土)、9月12日(土) 午前11時〜午後7時
板倉会場 7月〜11月の第4土曜日(10月のみ31日(土)) 午前11時〜午後6時※
開催時間内のうち1時間程度

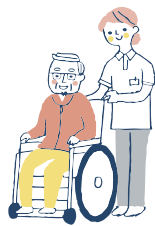
所 富岡会場 〓 Climbing gym ジェイプラス(上越ウイングマーケットセンター内)
板倉会場 〓 板倉クライミングセンター(旧山辺小学校)
対 初心者的小・中学生とその保護者 他 動きやすい服装でタオル、水筒、上履きを持参
固 新潟県山岳協会競技委員会の田中さん(☎090・2243・2714)



県民介護知識・技術習得講座 介護体験・入門コース

高齢者が住み慣れた地域で在宅生活を継続できるように、介護の基礎的な知識や技術を学ぶ講座です。

時 ①7月22日(水)・負担の少ない寝返りと車いすへの安全な介助の方法 ②7月23日(木)・衣類の着脱と自立に向けた排せつ介助 いずれも午前10時〜午後4時 両方の受講も可
所 市民プラザ 対 家庭や地域での介護や介護の仕事に関心のある人 定 各日16人(申込順)
講 新潟県介護福祉士会会員 申 7月6日(火)以降に、新潟県社会福祉協議会(介護実習・普及センター)(☎025・281・5525)



上越人材ハイスクール 検定・講座

〇物づくり職場の5S講座
〇管工事施工管理技士(2級)
〇第1種電気工事士(学科)
〇エクセルマクロVBA入門

〇パワーポイントビジネス活用
〇危険物(乙種第4類)
申 固上越人材ハイスクール(☎025・523・2690)

40代からの「心と身体」 整え方セミナー

年代特有の心身の変化や対処法を学び、「自分らしい働き方」を考えます。セミナー後は参加者同士の交流会を行います。
時 7月14日(火)午後1時30分〜3時30分 所 市民プラザ ※オンラインで同時開催 対 40歳以上の人 定 現地・オンライン各30人(申込順) 講 相馬美保子さん 申 7月6日(火)以降に(株)エム・エスオフィス(☎0258・30・1230)



就業準備セミナー

就業に向けたスキルアップにつながるオンラインセミナーです。第1回は「プチ適職診断で自分に合った仕事を



見つけよう」をテーマに適職診断を通じて自分の興味・関心や強みを整理した上で仕事探しのコツを学びます(全4回・各回参加可)。
時 8月6日(水)午後1時30分〜3時30分 所 オンラインで開催 対 40歳以上の人 定 各回25人(申込順) 講 早川康さん 申 7月6日(火)以降に(株)エム・エスオフィス(☎0258・30・1230)

ニジマス釣り体験

市内を一望できる南葉山の大自然の中でアクティビティを満喫しませんか。
時 7月18日(土)・19日(日)、9月19日(土)・20日(日) 午前10時〜午後3時 所 南葉高原キャンプ場 費 一竿千円(餌代込み) 定 各日50組(申込順) 申 7月5日(火)以降に二次元コードから 固 上越若者みらい会議の伊崎さん(☎090・2492・9418)



お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談