▶オーレンプラザのもよおし

所 申 問 高田城址公園オーレンプラザ（☎025-525-1311）

●音楽で人と人とをつなぐ「“オーレンピアノ”コンサート」



８月から11月までのオーレンピアノの演奏者が出演する今年２回目のコンサートです。フルコンサートピアノ「ヤマハCFX」でのソロ演奏や歌、楽器とのコラボなど多彩な演奏が楽しめます。

時12月６日㊏　開場・ウエルカム演奏＝午後０時50分、コンサート＝午後１時15分～４時30分、ピアノ交流会＝午後４時30分～５時

●音楽で楽しむ「オーレン“クリスマスフェスティバル”」



上越交響楽団と上越市民吹奏楽団、央友会合唱団、上越ジュニア音楽クラブによるクリスマスコンサートです（飲食店の出店あり）。

時12月20日㊐　①合唱団のロビーコンサート（観覧無料）＝午後１時～　②ホールコンサート（有料）＝午後２時～４時（開場＝午後１時30分）　費②＝一般1,000円、高校生以下500円（全席自由・未就学児入場不可。チケットはオーレンプラザ・上越文化会館・二葉楽器で販売中）

●ピアノで楽しむ「オーレン“クリスマスおはなし会”」



ピアノ演奏と共にクリスマスの絵本や紙芝居を中心に口演します。今年は英語の絵本もあります。おはなし会以外の時間はクリスマスソングなどを演奏します。

時12月24日㊍　○ピアノ演奏＝午前10時～11時、午後１時15分～２時15分　○おはなし会＝午前11時15分～正午、午後２時30分～３時15分

詳しくは

▶各種スポーツ教室

●10歳若返る！「歩く」運動教室



道具を使わずに比較的簡単に、誰でも始められる「歩く」運動とその効能について学びます。どなたでも参加できますので、暖かい体育館で運動習慣のきっかけを作りましょう。

時12月18日㊎午前10時～11時30分　所総合体育館　定50人（抽選）　費300円（保険料込み）　講池川茂樹さん（上越教育大学准教授）　他持ち物＝内履き、タオル、飲み物　申問12月11日㊎までに、はがき（氏名（ふりがな）、年齢、住所、電話番号を記載）、協会ホームページ、電話のいずれかで上越市スポーツ協会（〒943-0805 木田1-17-33、☎025-525-4119）

詳しくは

●冬季スポーツ教室

女性のためのフィットネス、リズムに合わせて健康体操、リラックスヨガ、気分・体スッキリ体操、健康トランポビクス教室などを開催します。運動不足になりがちな寒い時期に、楽しく体を動かしましょう。

時令和９年１月～３月　所総合体育館ほか　定各教室10人程度（抽選）　費各教室８千円（全10回分）　申問12月22日㊋までに上越市スポーツ協会（☎025-525-4119）

詳しくは

●上越－健康運動プログラム（J-WELLNESS）教室



ノルディッ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。生活習慣病や肥満の予防にお役立てください。

時令和９年１月20日～３月10日の間の毎週水曜日（全８回）午前９時30分～11時30分（初回のみ正午まで）　所総合体育館　対20歳以上　定35人（抽選）　費２千円　申問12月21日㊊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（☎025-545-9246、✉sports-k@city.joetsu.lg.jp）

詳しくは