

オールシーズンプール みずすましの会

障害のある人と
その介助者を対象
に、水中での運動
教室を開催します。



時 4月10日㊤、5月8日㊤、
6月5日㊤、7月3日㊤、9
月4日㊤、10月2日㊤、11月
6日㊤、12月4日㊤、1月8
日㊤、2月5日㊤、3月5日
㊤、いずれも午前10時～11時
定 各20組（抽選） 費 入館料
のみ 申 開催日の7日前ま
でにオール
シーズンプー
ル（☎025・
524・31
30）

詳しくは



板倉トランポピクス教室

高齢化や運動不足で骨や関
節、筋肉などの運動器が弱く
なり、立つ・歩くといった機
能が低下して介護が必要とな
る危険性が高い状態のことを
ロコモティブシンドローム
（略しロコモ）と言います。
トランポピクスで楽しくロコ
モを予防しませんか。
時 5月12日㊤～7月28日㊤の

間の毎週木曜日 午前10時
～11時（全12回） 所 板倉農
村環境改善センター 対 初心
者・初級者 定 15人（抽選）
費 6000円（保険料別途）
他 内履きが必要 申 間はがき
またはフアクシミリに「板倉
トランポピクス教室参加希望」
と明記し、住所、氏名、年齢、
電話番号を記入の上、5月4
日㊤・㊦までに新潟県トラン
ポピクス協会教室担当の畔上
邦子さん（〒944-0111 板倉区宮
島64、FAX 0255・78・3
087）

自分らしく生きるための 権利擁護講座

●春講座「ホップステップ ボランティア」

ボランティアの基本から、
活動する際の保険のことや、
人と向き合うボランティアな
どを紹介します。

時 5月18日㊤、6月2日㊤午
前10時～正午 所 上越総合福
祉センター 定 各回30人（申
込順） 申 4月4日㊤以降
に上越市社会
福祉協議会
（☎025・
521・12
12）

詳しくは



初心者弓道教室

時 5月23日㊤～6月22日㊤の
毎週月・水曜日、午前10時～
正午または午後7時～9時（各
10回） 所 高田城址公園弓道
場 対 高校生以上 定 各10人
（抽選） 費 5960円（保険
料別途） 申 4月11日㊤、4
月13日㊤の午前10時または午
後7時に実施する見学説明会
に参加し、申し込み 閏 初心
者弓道教室事務局飯塚さん（☎
090・5587・7297）
他 動きやすい服装、靴下また
は白足袋で来てください

子育て支援者向け スキルアップ学習会

子育て支援活動をしている
人や、始めた人を対象としたス
キルアップ学習会です。「寄り
添い型支援」について学びます。

時 4月27日㊤午前10時～正午
所 オールレングラザ 対 子育て
支援に携わる人 定 16人（申
込順） 申 4月4日㊤～18日
㊤までの間に、認定NPO法
人ママーズ・ネット（☎02
5・526・1099）に電
話または二次
元コードから
申し込み
申し込みは
申し込みは

申し込みは



救命講習

所 上越地域消防局 定 30人（申
込順） 費 無料（テキスト代
など2000円別途） 申 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
去法、止血法などを学びます。

時 4月17日㊤午前9時～正午

●上級救命講習

乳児、小児を含む心肺蘇生
法や異物除去法、搬送法など
を学びます。

時 5月14日㊤午前9時～午後
5時30分

上越市スポーツ協会からの お知らせ

●ジュニアスポーツクラブ

●春季スポーツ教室

スポーツを楽しみながら、
健康増進や競技力を向上させ
ませんか。詳細や申込方法な
どは、上越市総合体育館など
にある募集案内または上越市
スポーツ協会ホームページを
ご覧ください。

申 上越市スポーツ協会（☎
025・52
5・4119）

詳しくは

