

音楽で人と人をつなぐ オーレンピアノコンサート

4月から6月までのオーレンピアノ参加者による今年1回目のコンサートです。歌や楽器とのコラボレーションなど、多彩なピアノの音色が響きます。

時 8月7日⑨午後1時30分～4時30分 所 岡オーレンプラザ
☎025・5255・1311

詳しくは



上越体操場「ジムリーナ」 スポーツ教室

対 成人 定 20人 (抽選) 申
就 8月15日⑨までにスポーツ推進課
☎025・545・9246、✉sports-k@city.joetsu.lg.jp) または市ホームページから申し込み

●上越・健康運動プログラム 教室 (全18回)

時 9月2日～11月11日の毎週火曜日、金曜日 (9月13日、10月7日、11日を除く) 午前9時30分～正午 費 3000円

●健康運動教室 (全8回)

時 9月15日～11月17日の毎週木曜日 (9月29日、11月3

日を除く) 午前10時～11時 費 2000円

詳しくは



市民体力測定会

自身の体力を測定し、健康増進に役立てませんか。子どもと同年代や当日参加も可能で、血管年齢の計測もできます。

時 9月11日⑨午前9時～正午 (受付は午前8時30分～11時)

所 上越勤労身体障害者体育館

対 20歳～79歳の市民 他 実施種目など詳細は、ホームページをご覧ください

申 8月18日⑨までにスポーツ推進課

☎025・545・9246、✉sports-k@city.joetsu.lg.jp)

詳しくは



くわどり市民の森のよおし 8月の木工「木のカレンダー作り」

木のサイコロを使い、インテリアになる万年カレンダーを作りま



時 8月の土・日曜日、祝日、お盆 (8月11日⑩・㊟～15日⑨) いずれも午前10時～午後4時 (随時受付) 費 300円

ファミリーサポートセンター 「提供会員養成講座」

子育てを応援する会員として必要な知識を学びます。講座終了後、子どもの預かりや送迎などを行う提供会員に登録できます。

時 9月1日⑩・7日⑩・8日⑩・16日⑩いずれも午前9時～正午 (9月1日⑩のみ午前11時30分まで) (全4回) 所 オーレンプラザ 定 30人 (抽選) 申 8月19日⑩までに上越市ファミリーサポートセンター ☎025・521・4010

詳しくは



エコもつとFree (海岸清掃)

「海の生きものと環境との関わりを学ぼう！」をテーマに、海洋環境問題に関するレクチャーと海岸清掃を行います。持続可能な社会の実現に向けて、うみがたりスタッフとビーチクリーン活動を行いませんか。



時 8月7日⑨午後4時～4時30分 所 船見公園 他 汚れてもいい服装で、長靴・軍手・帽子・飲み物を持参 岡水族博物館「うみがたり」 ☎025・543・2449

オールシーズンプール 第2期大人子供水泳教室

定員数など詳しくはホームページをご覧ください。



時 9月3日④～12月20日④
申 8月1日⑨午前9時～8日⑨の間にオールシーズンプール ※電話での申し込み不可
岡オールシーズンプール ☎025・524・3130

詳しくは



正善寺工房 「主な加工体験教室」

定 各回12人 申 岡正善寺工房 ☎025・523・0621

●フライパンで作る南瓜あんパン教室

時 8月16日④ 午前10時～

費 1600円

●旬の地場野菜料理教室

時 8月24日⑩午前10時～

費 1800円

●しそジュース作り教室

時 8月26日④ 午前10時～

費 1600円

詳しくは

