

ジムリーナ各種教室の案内

所 上越体操場ジムリーナ 対 小学生以上 定 20人 (抽選) 費 1,000円 申 9月15日⑩までに電話、メールまたは市ホームページの応募フォームでスポーツ推進課 (☎025-545-9246、✉sports-k@joetsu.lg.jp)

●トランポリン教室

時 10月30日、11月13日、20日、12月4日 (全4回) いずれも日曜日の午後4時～5時

●スラックライン教室

時 10月7日～28日の毎週金曜日 (全4回) 午後7時～8時

詳しくは



自分らしく生きるための権利擁護講座

時 いずれも午前10時～11時30分 所 上越総合福祉センター 定 各回30人 (申込順) 費 各回100円 他 参加者には特典「わたしノート」を進呈 申 9月5日⑩～各講座開催1週間前までに上越市社会福祉協議会 (☎025-521-1212)

●どんな人が使えるの? 「成年後見制度」

時 10月1日⑩ 講 法人後見担当者

●今から準備! 「遺言と任意後見制度」

時 10月15日⑩ 講 長谷川彦市さん (公証人)

●ここでしか聞けない「相続について」

時 10月29日⑩ 講 白鳥良一さん (弁護士)

スポーツ協会のもよおし

●第20回上越市民親善ゴルフ大会

時 9月25日⑩ 所 上越市、妙高市のゴルフ場 (合計7会場) 対 上越市を愛するゴルフ愛好家どなたでも 費 大人2,000円、ジュニア (満18歳まで) 1,000円、プレー代別途 申 ホームページをご覧ください

●秋季スポーツ教室

小学生向け運動教室から健康維持・増進のための体操教室、成人向けのヨガ教室など、幅広い年齢層を対象とした運動教室を開催します。運動不足解消にぜひご参加ください。

申 教室や申込方法など詳しくはホームページをご覧ください ※ホームページから申し込み可

●第52回上越市民スポーツ祭

テニスやバスケットボールなどの種目別大会を9月下旬から11月下旬に開催します。日程や会場など、詳しくはホームページまたは各総合事務所、リージョンプラザ上越、教育プラザにある要項をご覧ください。

申 ホームページまたは要項に記載の各申込先

詳しくは



👉 問合せ…上越市スポーツ協会 (☎025-525-4119)

じょうえつ歴史講座

所 釜蓋遺跡ガイダンス

●座学編 第3回「古代のお話」

古代の歴史を専門家が分かりやすく解説します。講話終了後、市学芸員とのフリートークを行います。

時 9月10日⑩午前10時～11時30分 定 70人 (申込順)

講 春日真実さん ((公財)新潟県埋蔵文化財調査事業団)

申 9月5日⑩以降

●現地見学編 第3回「宮口・水科古墳群などをバスで巡る」

バスで巡りながら、国史跡の宮口・水科古墳群などを

市学芸員が案内します。

時 9月24日⑩午前9時～正午 定 20人 (申込順) 費 大人150円、小・中学生80円 申 9月12日⑩以降

●座学編 第4回「中世のお話」

中世の歴史を専門家が分かりやすく解説します。講話終了後、市学芸員とのフリートークを行います。

時 10月8日⑩午前10時～11時30分 定 70人 (申込順)

講 前嶋敏さん (新潟県立歴史博物館) 申 10月3日⑩以降

👉 問合せ…文化行政課 (☎025-545-9269)