

もよおし・講座

上越市シニア作品展

60歳以上の市民の皆さんの趣味活動の作品（書道、水彩画、陶芸、パッチワーク、編み物、水墨画、盆栽など）を一堂に集めて展示します。日々の趣味活動の成果を、ぜひご覧ください。

時 10月16日①～19日②午前9時～午後10時

（初日は午後3時から。最終日は午後1時まで）

所 オーレンプ

ラザ 岡高

年齢者支援課

（☎025・

520・5

708）

訪問型サービスB有償ボランティア養成講座

高齢者を

対象に市が行う訪問型の生活支援サービス（話し相手



詳しくは



や安否確認、家事援助）を担当有償ボランティアを養成します。

時 10月23日①午前9時～正午

所 保倉地区公民館 申 10月22日①までに（福）上越市社会福祉協議会地域福祉課（☎025・526・1515）

ファミリーサポートセンター公開講座「アンガーマネジメント講座」

アンガーマネジメントファシリテーターを講師に迎え、イライラとの上手な向き合い方を学びます。

時 11月16日①午前10時～11時30分 所 市民プラザ 定 30人（抽選）

保育ルームあり 対 6カ月～就学前 定 8人（抽選）

学 申 11月6日①までに 上越市ファミリーサポートセンター（☎025・525・5201）※申し込みは二次元コードからも可能



詳しくは



事業承継セミナー

事業を人に譲りたい人、新しく事業を始めた人は、事業承継を考えてみませんか。なかなか後継者が見つからない人や、新規事業を始めた人向けのセミナーです。セミナーでは、事業承継の基礎知識や第三者承継（M&A）を焦点に、専門家が分かりやすく解説します。

時 11月13日①午後2時～4時 所 市民プラザ 申 11月8日①までに 産業振興係（☎025・520・5729）



詳しくは



じょうえつ歴史講座 春日山講座2 総構を行く

城跡の東裾野に築かれた総構を歩き、春日山城史跡広場を目指す散策会です（少雨決行）。荒天時は、埋蔵文化財センターの見学を行います。

時 11月30日①～12月21日の間の毎週土曜日（全4回）午後6時～7時 所 ジムリーナ

スラックライン教室

時 11月30日①～12月21日の間の毎週土曜日（全4回）午後6時～7時 所 ジムリーナ

時 10月19日①午前9時～正午 所 集合Ⅱ埋蔵文化財センター 対 小学生以上 定 30人（申込順） 申 10月7日①以降に文化行政課（☎025・545・9269）



詳しくは



各種スポーツ教室

申 間 スポーツ推進課（☎025・545・9246、✉ sports.k@city.joetsu.lg.jp）

親子運動あそび教室

時 11月24日①午前10時～11時 所 高田スポーツセンター 対 3歳～5歳児とその保護者 定 15組（抽選） 費 200円（1組） 申 10月23日①まで

スラックライン教室



時 11月30日①～12月21日の間の毎週土曜日（全4回）午後6時～7時 所 ジムリーナ

対 6歳以上※未就学児の場合は、保護者と共に申し込みが必要 定 20人（抽選） 費 1000円 申 11月6日①まで



詳しくは



上越健康運動プログラム（Jwellness）無料体験会

肥満や生活習慣病を予防するための運動の体験会です。

時 12月1日① 01部Ⅱ午前9時30分～11時30分（受け付けⅡ午前9時15分～） 02部Ⅱ午後1時30分～3時30分（受け付けⅡ午後1時15分～）

所 総合体育館 対 20歳以上の市民 定 各部30人（申込順） 申 10月7日①～11月13日①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）

スラックライン教室

時 11月30日①～12月21日の間の毎週土曜日（全4回）午後6時～7時 所 ジムリーナ

スラックライン教室

時 11月30日①～12月21日の間の毎週土曜日（全4回）午後6時～7時 所 ジムリーナ



詳しくは



お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談