

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11月4日～12月23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) 所高田スポーツセンター(初回のみ総合体育館) 対20歳以上 定35人(抽選) 費2千円 申問10月14日⑩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@cityjoetsu.lg.jp)



親子運動あそび教室

親子で一緒に、組み運動やタオルを使った運動あそびを楽しむ教室です。

時11月8日⑩午前10時～11時 所高田スポーツセンター 対3～5歳児とその保護者 定15組(抽選) 費1組200

円 申問10月19日⑩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@cityjoetsu.lg.jp)

「転倒予防セルフケア」講座

理学療法士の講師とともに転倒リスクを確認し、予防運動を学びます。

時11月8日⑩午前10時～11時 費千円 定40人(申込順) 講金子高澄さん(Health Co-Creation) 所申問10月5日⑩以降に謙信公武道館(☎025・520・8897)



上越教育大学公開講座

講座日程や申込受付期間など、詳しくはホームページをご覧ください。

●10月申し込みの公開講座

「木彫を楽しむ」

対高校生、一般 費高校生3600円、一般7200円 申問メール、ファクシミリまたはホームページから上越教育大学研究連携課(☎0

25・521・3665、FAX025・521・3621、chiki@uen.ac.jp)



上越教育大学大学院

音楽分野学生による秋の演奏会「アウトウンナー」

上越教育大学音楽分野の大学院生が日ごろの成果を発表します。声楽、チューバ、ファゴット、サクソフォン、トロンボーンの演奏をお楽しみください。

時10月31日④午後2時～4時(予定)(開場④午後1時30分) 所上越教育大学講堂 間長谷川研究室(☎025・521・3519)または上越教育大学大学院音楽分野公式インスタグラム



陸上自衛隊高田駐屯地 創設76周年記念行事

創設76周年を記念し、駐屯地を一般開放します。式典や訓練、装備品の展示や体験試乗、ステージイベントのほ

か、第12音楽隊が音楽演奏のために来隊します。また、恋人募集中の男性隊員を紹介するマッチングブースも開設します。

時10月18日⑩午前9時～午後3時 所高田駐屯地 他駐車場なし(公共交通機関を利用) 間駐屯地司令業務室・広報班(☎025・523・5117、内線206)



ワークパル上越の もよおし・講座

所問ワークパル上越(☎025・545・5111)

●マイチャレンジ講座

「栗のパウンドケーキ教室」

時10月19日⑩ ①午後1時30分～3時 ②午後7時～8時30分 費2500円 講梅田みどりさん 定各15人(申込順) 対上越地域在住の18歳以上の人 申10月5日⑩以降(午前9時～午後5時)に問

い合わせ先窓口または電話 ●マイチャレンジ講座受講生 作品展

水墨画、水彩画、編み物、生け花講座受講生の作品を展示します。

時10月24日④～11月6日⑤

●チャリティー

「ワークパル抹茶かふえ」

抹茶を一服いかがですか。初めての人もお気軽にご参加ください。

時10月25日⑩午前10時～午後3時 費500円(熊本地震災援金として寄付)



第52回 硯心書道展

学生会員(小・中・高校生)、一般会員、役員、支部長の書道作品を展示します。

時10月24日④、25日⑩午前9時～午後6時(25日⑩は午後4時まで) 所市民プラザ 間火・木・金曜日の午前10時～午後3時の間に久比岐野書道会事務局(☎025・526・2371)



お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談