

上越市立公民館 月間事業予定表 令和4年7月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
1日(金曜日) 午後1時30分～3時40分	諏訪の里 魅力再発見(2)	諏訪在住のシンガーソングライターのくろみつさんの歌やトークを楽しみます。(全3回)	成人	諏訪小学校	10人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
2日(土曜日) 午前9時30分～11時	はまぐみでチャレンジ(1)	「スラックライン」というニュースポーツを体験します。(全3回)	青少年	八千浦小学校	12人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
2日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	大人と子どものピアノ教室(3)	課題曲を練習します。(全11回)	どなたでも	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	8人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
2日(土曜日) 午前10時～11時	親子で楽しむやさしいヨガ(4)	親子でヨガを行い、スキンシップや会話を楽しみながら、絆を深めます。(全4回)	成人	浦川原里山地域活性化センター	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
3日(日曜日) 午前9時～11時30分	わくわくふれあい教室(2)	参加者同士の長期的な関係性を築ききっかけづくりとして、第2回目は直江津区内でまちBINGO(ウォークラリー)を行います。(全3回)	青少年	直江津区内	20人	名立地区公民館 (025-537-2004) 直江津地区公民館 (025-543-2859)
4日(月曜日) 午前9時30分～11時30分	水彩画教室(1)	水彩画を描くためのポイントを聞き、モチーフを決めます。(全4回)	成人	柿崎地区公民館	15人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
4日(月曜日) 午後1時30分～3時30分	健康生活講座(2)	ほーりーふぁーむと久保田農園を訪ね、現地見学や収穫体験を通し、市内で生産される農産物について生産者から学びます。(全4回)	成人	保倉区内	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
5日(火曜日) 午前9時30分～正午	見つけて伝える直江津のステキ(3)	祇園祭について、直江津と高田の違いや祇園祭を伝えるための取り組み、抱える課題などを学び考えます。(全6回)	成人	直江津屋台会館	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
5日(火曜日) 午前10時～11時30分	健康体操(2)	家庭でできるスクワットや筋肉増強運動を学び、体力の維持向上を目指します。(全5回)	成人	和田地区公民館	15人	和田地区公民館 (025-522-3261)
5日(火曜日) 午後7時～8時30分	みんなで楽しく健康体操(1)	「アイソメトリックヨーガ」による呼吸法や瞑想法を取り入れ、自然免疫力調整や心肺機能・健康寿命維持を目指します。(全3回)	成人	安塚B&G海洋センター	15人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
6日(水曜日) 午前9時30分～正午	浴衣着付け教室(4)	浴衣を着用し、地域の文化財である五智国分寺を見学します。(全4回)	成人	五智国分寺	10人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
6日(水曜日) 午前10時～11時30分	絵手紙教室(1)	友人や親戚への四季のあいさつなど、「気持ちを伝える手軽さが魅力」の絵手紙を習います。(全3回)	成人	三郷地区公民館	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
6日(水曜日) 午前9時30分～11時30分	ノルデックウォーキング教室(4)	ノルデックウォーキングで大池を散策し基本を学びます。(全4回)	成人	大湯水と森公園	15人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
6日(水曜日) 午後4時30分～8時30分	なだち再発見・演劇プロジェクト「夢輝いて」	名立の偉人である竹田勤兵衛とその偉業を、演劇によって広く伝えるために練習に取り組みます。(11月まで毎週水曜開催)	どなたでも	名立地区公民館 (名立コミュニティプラザ)	-	名立地区公民館 (025-537-2004)
7日(木曜日) 午前10時～11時30分	大人の楽習塾(3)	郷土の地名と歴史について学びます。(全6回)	成人	柿崎地区公民館	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
7日(木曜日) 午後1時30分～3時	シニア男性のための体操教室 いきいき元気塾(3)	シニア男性を対象として、腰痛や膝痛、猫背の予防改善のためのトレーニングをします。(全4回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)
8日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	ほかほか春日(2)	釜蓋遺跡の見学を通して、上越の昔について考えます。(全5回)	成人	釜蓋遺跡	30人	春日地区公民館 (025-521-2066)
9日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	絵画教室(5)	写生した風景画を仕上げます。(全12回)	成人	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	10人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
9日(土曜日) 午前10時～11時30分	夏のお楽しみ会	手作り布絵本の鑑賞や、工作などをします。	青少年	三和地区公民館	20人	三和地区公民館 (025-532-4538)
9日(土曜日) 午後2時～2時30分	土曜広場 絵本のじかん	地域の読み語りボランティアの方々による絵本の読み聞かせをします。	青少年	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	-	有田地区公民館 (025-543-7188)
9日(土曜日) 午後7時～9時	夏の星空かんさつ(2)	夏に見える星座や星雲、二重星を観察します。(全4回)	親子	上越清里星のふるさと館	20人	清里地区公民館 (025-528-3111)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和4年7月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
11日(月曜日) 午前10時～正午	今一度、知りたい 知ろう 私たちの郷土(2)	市民観光ガイドの説明を聞きながら、全国でも有数の寺社数を誇る寺町を見学して歩きます。(全4回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンブラザ)	20人	高田地区公民館 (025-525-1311)
11日(月曜日) 午前10時～正午	さんわ楽活塾(1)	「美味しく食べて健康に」をテーマに三和・あおき味噌の生産者から話を聞きます。(全4回)	成人	三和地区公民館	15人	三和地区公民館 (025-532-4538)
11日(月曜日) 午後1時30分～3時30分	健康生活講座(3)	三和牛乳とエーエフグリーンを訪ね、現地見学や収穫体験を通し、市内で生産される農産物について生産者から学びます。(全4回)	成人	三和区 ほか	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
11日(月曜日) 午後7時～8時30分	コリをほぐすストレッチ(2)	ボール等を使い、コリをほぐすストレッチを学びます。(全5回)	成人	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	12人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
12日(火曜日) 午後7時～8時30分	みんなで楽しく健康体操(2)	「アイソメトリックヨーガ」による呼吸法や瞑想法を取り入れ、自然免疫力調整や心肺機能・健康寿命維持を目指します。(全3回)	成人	安塚B&G海洋センター	15人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
13日(水曜日) 午前10時～11時30分	絵手紙教室(2)	絵手紙の基本の描き方を学びます。(全3回)	成人	三郷地区公民館	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
13日(水曜日) 午後1時～3時	健康に楽しく生きる「学び処つあり」(3)	「健康」に役立つ講話や体操を通し、知識を深めます。(全3回)	成人	謙信公武道館新潟県立武道館	15人	津有地区公民館 (025-524-8948)
13日(水曜日) 午前9時30分～11時30分	寿大学 (2)	リニューアル施設で歴史・文化を学びます。(全5回)	成人	上越市立歴史博物館 小林古径記念美術館	20人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
13日(水曜日) 午後7時～9時	カラオケ教室(3)	発声練習を踏まえたうえで、課題曲を練習します。(全8回)	成人	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	8人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
14日(木曜日) 午前8時30分～午後1時45分	区内のお宝探訪「保倉・旭編」	区内にある施設を訪問して歴史・文化等を学び、大島区の良さを再発見します。	成人	大安寺 ほか	20人	大島地区公民館 (025-594-3101)
14日(木曜日) 午前9時20分～正午	ふるさと探訪(3)	高田誓女の文化や、歴史ある町家、雪国の伝統的な建築物である雁木について学びます。(全3回)	成人	誓女ミュージアム ほか	12人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
14日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	陶芸教室(2)	湯飲み茶わん・コーヒーカップ・皿・花瓶など希望の陶器を1点程度作ります。(全4回)	成人	新道地区公民館	10人	新道地区公民館 (025-524-8951)
14日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	知って安心 そうぞくの話	相続の基本や遺言書、生前贈与などについて学びます。	成人	諏訪地区公民館	15人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
14日(木曜日) 午後1時30分～3時	さわやか女性学級(2)	バレエストレッチで筋力アップを目指します。(全4回)	高齢者	浦川原地区公民館	15人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
14日(木曜日) 午後1時30分～3時	シニア男性のための体操教室 いきいき元気塾(4)	シニア男性を対象として、腰痛や膝痛、猫背の予防改善のためのトレーニングをします。(全4回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンブラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)
15日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	飯地区「木造十一面千手観音坐像」にふれる	「木造十一面千手観音坐像」の由来を学び、現地を見学します。	成人	飯町内会館 ほか	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
16日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	チャレンジ 趣味の教室(2)	UVレジンアクセサリー作りを学びながら交流を深めます。(全3回)	成人	安塚コミュニティプラザ	15人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
16日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	大人と子どものピアノ教室(3)	課題曲を練習します。(全11回)	どなたでも	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	8人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
16日(土曜日) 午前10時～正午	たかだちゃれんじキッズ(1)	3種類のパンを作ります。(全3回)	青少年	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンブラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和4年7月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
17日(日曜日) 午前9時～午後3時	女性学級(2)	糸魚川市のフォッサマグナミュージアムを見学し、日本列島の構造線等を学びます。(全4回)	成人	フォッサマグナミュージアム ほか	15人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
18日(月曜日) 午後1時30分～4時	第18回卯の花音楽祭	日本音楽教育の母「小山作之助」を讃える音楽祭を開催します。	どなたでも	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	150人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
19日(火曜日) 午後7時～8時30分	みんなで楽しく健康体操(3)	「アイソメトリックヨーガ」による呼吸法や瞑想法を取り入れ、自然免疫力調整や心肺機能・健康寿命維持を目指します。(全3回)	成人	安塚B&G海洋センター	15人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
20日(水曜日) 午前9時30分～11時30分	健康体操教室(3)	呼吸法を取り入れた体にやさしい運動を実践し、心身の健康について学びます。(全8回)	成人	中郷コミュニティプラザ	15人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
20日(水曜日) 午前9時30分～正午	ふるさと散歩道(3)	令和2年に発見された吉川区町田の「前方後円墳」について説明を受けた後、現地を見学します。(全9回)	成人	大潟コミュニティプラザ ほか	30人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
21日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	新聞ちぎり絵教室(3)	葛飾北斎の浮世絵をちぎり絵で作ります。(全4回)	成人	中郷コミュニティプラザ	10人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
22日(金曜日) 午前9時30分～午後3時30分	頸北カレッジ いいもの探訪講座(2)	春日山を登り、埋蔵文化財センターや林泉寺を見学し、上杉謙信公について学びます。(全4回)	成人	春日山城跡、埋蔵文化財センター、林泉寺	28人	頸城地区公民館 (025-530-4540) 大潟地区公民館 (025-534-4367) 柿崎地区公民館 (025-536-3823) 吉川地区公民館 (025-548-2311)
23日(土曜日) 午前9時～11時30分	植物かんさつ&ひょうほんづくり教室(3)	初夏の植物の観察と採取、標本を作りを行います。(全4回)	親子	ビュー京ヶ岳	20人	清里地区公民館 (025-528-3111)
23日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	子ども体験教室(1)	2色ゼリーづくりをしながら交流します。(全3回)	青少年	保倉地区公民館	10人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427) 保倉地区公民館 (025-520-2033)
23日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	健康づくりウォーキング教室(3)	鵜ノ池を眺めながら水上回廊等のウォーキングを楽しみます。(全6回)	成人	大潟水と森公園	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
23日(土曜日) 午後1時30分～3時30分	パラ・ニューススポーツ体験(2)	ゲーム形式でポッチャを楽しみます。(全4回)	成人	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	20人	有田地区公民館 (025-543-7188)
23日(土曜日) 午後7時～8時30分	ゆかた着付け教室(1)	浴衣の着方やたたみ方を学びます。(全3回)	成人	清里地区公民館 (清里コミュニティプラザ)	10人	清里地区公民館 (025-528-3111)
25日(月曜日) 午前9時～午後4時	夏休み子どもつどいのひろば	無料スペースや一室を開放し、自由に遊びや学習に取り組みます。 (7月25日から8月31日)注:平日のみ	青少年	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	-	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
25日(月曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休み子どもつどいのひろば	宿題のできるスペースを開放し、地域の元教師が見守る中で自主学習に取り組みます。(全5回) (7月25日から7月29日まで)	青少年	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	-	有田地区公民館 (025-543-7188)
25日(月曜日) 午前9時30分～午後0時30分	「上越ふるさと探検」(1)	浄興寺と高田別院を訪ね、本堂や宝物殿等の施設を見学します。(全3回)	成人	真宗浄興寺派本山浄興寺	12人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
25日(月曜日) 午後1時30分～3時30分	健康生活講座(4)	自宅でできる健康体操や筋力を低下させないための食事等について学びます。(全4回)	成人	直江津地区公民館 (直江津学びの交流館)	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
25日(月曜日) 午後2時～4時	さんわ楽活塾(2)	味噌づくりを体験して、発酵食品に関する知識を深めます。(全4回)	成人	三和地区公民館	15人	三和地区公民館 (025-532-4538)
25日(月曜日) 午後7時～8時30分	コリをほぐすストレッチ(3)	ボール等を使い、コリをほぐすストレッチを学びます。(全5回)	成人	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	12人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
26日(火曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休み子どもつどいのひろば	夏休みの宿題をするほか、地域の人と工作をして交流します。(全7回) (7月26日・29日・8月1日・4日・9日・19日・22日)	青少年	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	-	牧地区公民館 (025-533-5130)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和4年7月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
26日(火曜日) 午前10時～11時30分	健康体操(3)	家庭でできるスクワットや筋肉増強運動を学び、体力の維持向上を目指します。(全5回)	成人	和田地区公民館	15人	和田地区公民館 (025-522-3261)
26日(火曜日) 午後1時30分～3時30分	夏休み子どもつどいのひろば	公民館を開放し、子どもたちが学習や遊びなど、自由に活動できる場所を提供します。(全3回) (7月26日から7月28日まで)	青少年	浦川原地区公民館	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
26日(火曜日) 午後1時30分～3時30分	夏休み子どもつどいのひろば	公民館を開放し、夏休みの課題やおもちゃ作り、絵手紙に挑戦するなど、自由に過ごします。(全3回) (7月26日・28日・8月23日)	青少年	諏訪地区公民館	-	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
26日(火曜日) 午後8時～9時	ふるさとのくらし伝承活動(1)	不動産域に伝わる盆踊り「八社五社」「ヨーホイ」を知るために、講習を受けます。(全3回)	どなたでも	不動産域生涯学習センター	-	名立地区公民館 (025-537-2004)
27日(水曜日) 午前9時30分～11時	家庭教育支援講座	県立看護大学の出前講座により、乳幼児のケガや体調不良のホームケアについて、講義を受けます。	成人	中郷保育園	25人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
27日(水曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休み子どもつどいのひろば	公民館の一室を開放し、学習など自由に活動する場を提供します。(全3回) (7月27日・8月3日・10日)	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	15人	春日地区公民館 (025-521-2066)
27日(水曜日) 午前10時～11時30分	絵手紙教室(3)	絵手紙で学んだことを生かし、巻き紙に描いてみます。(全3回)	成人	三郷地区公民館	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
27日(水曜日) 午後7時～9時	カラオケ教室(4)	発声練習を踏まえたうえで、課題曲を練習します。(全8回)	成人	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	8人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
28日(木曜日) 午前10時～正午	夏休み子どもつどいのひろば	公民館の一室を開放し、自主学习した後、自由活動やDVD鑑賞をします。(全3回) (7月28日・8月16日・18日)	青少年	新道地区公民館	-	新道地区公民館 (025-524-8951)
28日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休み子どもつどいのひろば	町内会館を開放し、自主学习した後、工作を中心に、自由に活動します。(全2回) (7月28日・8月10日)	青少年	昭和町1丁目町内会館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
28日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休み宿題 お手伝いルーム	夏休みの宿題のほか、地域の団体と一緒に手芸・ゲーム・スポーツ等を体験します。(全4回) (7月28日・29日・8月19日・24日)	青少年	名立地区公民館 (名立コミュニティプラザ)	-	名立地区公民館 (025-537-2004)
29日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休み子どもつどいのひろば	公民館の一室を開放し、学習など自由に活動する場を提供します。(全3回) (7月29日・8月2日・4日)	青少年	津有地区公民館	-	津有地区公民館 (025-524-8948)
29日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	大浦安ふれあい子ども教室(1)	様々な体操器具を使った身体づくり・運動を体験します。(全3回)	青少年	上越体操場ジムリーナ	20人	大島地区公民館 (025-594-3101) 浦川原地区公民館 (025-599-2104) 安塚地区公民館 (025-592-2003)
29日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休み子どもつどいのひろば	町内会館を開放し、自主学习した後、卓球クラブ(老人会)の皆さんからピンポンを教えてください。(全2回) (7月29日・8月3日)	青少年	平山ふれあい会館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
29日(金曜日) 午後2時30分～3時	家庭教育支援講座	子どもたちが規則正しい生活リズムを整えていくための考え方について、ワークショップを通じて学びます。	成人	安塚保育園	15人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
30日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	絵画教室(6)	写生した風景画を仕上げます。(全12回)	成人	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	10人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
30日(土曜日) 午前9時30分～正午	牧っこ体験広場わんぱく村(1)	デイキャンプで、火おこしやキャンプ場の散策を体験します。(全4回)	どなたでも	伏兵キャンプ場(牧区高尾)	30人	牧地区公民館 (025-533-5130)
30日(土曜日) 午後7時～8時30分	ゆかた着付け教室(2)	浴衣の着方や帯の結び方を学びます。(全3回)	成人	清里地区公民館 (清里コミュニティプラザ)	10人	清里地区公民館 (025-528-3111)
31日(日曜日) 午前10時～11時30分	親子防災教室(1)	火災が起きた時、あわてずに行動ができるように、濃煙体験や消火器の使い方を学びます。(全2回)	どなたでも	柿崎地区公民館	30人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
31日(日曜日) 午前10時～正午	料理教室(1)	身近な食材を使った郷土料理の作り方を学びます。(全3回)	成人	吉川保健センター	16人	吉川地区公民館 (025-548-2311)