

上越市立公民館 月間事業予定表 令和6年2月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
3日(土曜日) 午前9時30分～正午	星のふるさとチャレンジ隊(4)	折り紙で星のストラップを作ったり、きよさと歴史すごろくをして地域の歴史を学びます。(全4回)	青少年	清里地区公民館 (清里コミュニティプラザ)	20人	清里地区公民館 (025-528-3111)
3日(土曜日) 午前10時～正午	チョコレート講座 in 公民館	市内洋菓子店のパティシエから、トリュフチョコレートの作り方を学びます。(中高生限定)	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	12人	春日地区公民館 (025-521-2066)
4日(日曜日) 午前9時～11時30分	二貫寺の森わくわくウォッチング(3)	巣箱の取付けと、冬の森の観察を行います。(全3回)	青少年	二貫寺の森	20人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
8日(木曜日) 午後1時30分～3時30分	健康づくり講座(4)腸活のススメ	自律神経を整える方法や、腸の働きを活発にするヨガを体験します。(全4回)	成人	保倉地区公民館	10人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
9日(金曜日) 午前10時～11時30分	出前学級交流会(2)	健康づくりと脳の活性化を目指して、レクリエーション体操を体験します。(全3回)	成人	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	20人	牧地区公民館 (025-533-5130)
12日(月曜日) 午前9時30分～11時30分	親子わくわく体験教室	体操専用器具を親子で体験し、親子のコミュニケーションを図ります。	親子	上越体操場ジムリーナ	20人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
13日(火曜日) 午前10時～11時30分	出前学級交流会(3)	健康づくりと脳の活性化を目指して、レクリエーション体操を体験します。(全3回)	成人	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	20人	牧地区公民館 (025-533-5130)
14日(水曜日) 午前10時30分～11時10分	わくわく、のびのび親子で遊ぼう	園児と保護者で体を動かしながら、楽しくふれあいます。	親子	諏訪地区保育園	20人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
16日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	ハンドメイド教室(3)	厚紙で組み立てた星型のトレイに、布や紙を貼り付けて仕上げるフランスの伝統工芸「カルトナーージュ」の体験を行います。(全3回)	成人	頸城地区公民館 南川分館	20人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
16日(金曜日) 午後1時30分～3時	家庭教育支援講座 ストップ メディア依存症	メディア利用による依存症について学び、わが家のルールを親子で話し合い見直します。	成人	諏訪小学校	20人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
18日(日曜日) 午前9時～午後0時30分	第37回スポーツ大会(ビーチバレーボール)	冬の運動不足解消と、仲間づくり推進のため、スポーツを通じて参加者同士の交流を図ります。	青少年 成人	板倉地区公民館 (板倉農業者トレーニングセンター)	50人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
18日(日曜日) 午前9時30分～11時	てくてくウォーク(3)	冬期間の運動不足解消のため、ウォーキングを行います。(全4回)	成人	上越体操場ジムリーナ	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
22日(木曜日) 午後1時30分～2時15分	家庭教育支援講座	子どもたちが健やかに育つように、家庭での教育力向上に向けた「子どもとの上手なかかわり方」をテーマにした講演を行います。	成人	たにはま保育園	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
25日(日曜日) 午前9時30分～11時30分	寒さに負けず温活しよう	冬期間の運動不足の解消と介護予防のために軽体操やポッチャで体を動かし、地域住民の交流と親睦を図ります。	成人	不働生涯学習センター	15人	名立地区公民館 (025-537-2004)

28日(水曜日) 午後2時15分～3時	家庭教育支援講座	「メディアとの上手な付き合い方」と題して、YouTube(ユーチューブ)やテレビを見る際のルールづくりや、子育てをする中でのスマートフォンやタブレットの使い方について学びます。	成人	三郷保育園	20人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
------------------------	----------	--	----	-------	-----	---------------------------