

上越市立公民館 月間事業予定表 令和6年3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) 午前9時30分～午後3時30分 | 諏訪の里作品展 | 公民館事業の参加者や公民館の利用者、諏訪区の方の作品を展示します。 (3月2日まで) | どなたでも | 諏訪地区公民館 | - | 諏訪地区公民館 (025-520-2203) |
| 1日(金曜日) 午前10時～11時30分 | 冬季健康づくり講座パート(3) | 高齢者等の健康維持や冬期間の運動不足の解消、認知症予防のため、シナプソロジー(軽運動)に挑戦します。(全4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) |
| 2日(土曜日) 午前10時～11時30分 | みんなでやろうさ「新しい地域づくり」 | 地域づくりの財源確保の必要性と協働の取組等を講師から講話をいただき地域課題解決に向けた意識を高めます。 | どなたでも | 吉川コミュニティプラザ | 50人 | 吉川地区公民館 (025-548-2311) |
| 3日(日曜日) 午前9時～午後0時15分 | 清里区冬季スポーツ交流会 | カローリングやスカットボールなどを行い、交流を深めます。 | どなたでも | 清里スポーツセンター | 300人 | 清里地区公民館 (025-528-3111) |
| 3日(日曜日) 午前10時～11時30分 | 健康講座 | 認知症の基礎知識や予防習慣付け等を学びます。 | どなたでも | 吉川コミュニティプラザ | 60人 | 吉川地区公民館 (025-548-2311) |
| 5日(火曜日) 午前10時～11時30分 | 冬季健康づくり講座パート(4) | 高齢者等の健康維持や冬期間の運動不足の解消、認知症予防のため、シナプソロジー(軽運動)に挑戦します。(全4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) |
| 16日(土曜日) 午前9時30分～午後3時30分 | 三郷地区公民館 文化祭 | 公民館で活動するグループや地域住民の趣味・演芸の発表、また、小学生・保育園園児作品の展示を通して、情報交換や地域住民・活動団体の仲間を増やす機会を提供します。 | どなたでも | 三郷地区公民館 | - | 三郷地区公民館 (025-524-9293) |
| 24日(日曜日) 午前9時30分～11時 | てくてくウォーク(4) | 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) |
| 27日(水曜日) 午後1時30分～3時30分 | 春休み子どもつどいのひろば | コンピュータを使い、Blender、3DCG(立体画像)を学習します。 | 青少年 | はーとびあ中郷 研修室 | 10人 | 中郷地区公民館 (0255-74-2338) |