

上越市立公民館 月間事業予定表 令和7年2月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
1日(土曜日) 午後1時30分～3時30分	こうみんかんキッズフェスタ	「うごく・あそぶ・まなぶ」をテーマに、中高生が中心となって企画・運営する公民館のイベントです。	青少年	カルチャーセンター (有田地区公民館)	-	中央公民館 社会教育課 公民館係 (025-545-9268)
8日(土曜日) 午前9時30分～11時	地域防災カアップ講座(2)	避難所運営ゲーム「HUG」を通して、避難所で起こる様々な出来事にどのように対応するのかを学びます。(全2回)	成人	八千浦交流館はまぐみ (八千浦地区公民館)	20人	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ) (025-543-3191)
9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)	スノーシューを履いて冬の森散策や巣箱設置を行い、二貫寺の森の活用について話し合います。(全3回)	青少年	二貫寺の森	20人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
9日(日曜日) 午前10時～正午	あつまれゲンキッズ(3)	バレンタインに最適なチョコレートスイーツを作ります。(全3回)	青少年	大湯保健センター	15人	大湯地区公民館 (025-534-4367)
15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)	スポーツを通して子どもたちのチャレンジ精神を育みます。(全4回)	青少年	清里スポーツセンター	20人	清里地区公民館 (025-528-3111)
16日(日曜日) 午前9時～午後0時30分	冬のスポーツ大会(ビーチボール)	幅広い交流や新しいことへの挑戦など、スポーツを通じて学ぶ楽しさのきっかけをつくります。	小学生以上	板倉農村環境改善センター (板倉地区公民館)	50人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
16日(日曜日) 午前9時30分～11時	冬季ウォーキング教室(2回)	冬季間の運動不足解消と健康づくりためウォーキングを行います。(全3回)	どなたでも	上越体操場ジムリーナ	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
18日(火曜日) 午前10時～11時30分	健康づくり講座(1)	高齢者等の健康維持や冬期間の運動不足解消のため、軽運動とレクリエーションを行います。(全4回)	成人	牧コミュニティプラザ (牧地区公民館)	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
18日(火曜日) 午後1時30分～3時	メディアとの健康的な付き合い方	電子メディアが与える子どもへの影響、メディアと上手に付き合うコツ等を学びます。親子で話し合い、各家庭でのルールの見直しをします。	成人	諏訪小学校	20人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
21日(金曜日) 午前10時～11時30分	健康づくり講座(2)	高齢者等の健康維持や冬期間の運動不足解消のため、軽運動とレクリエーションを行います。(全4回)	成人	牧コミュニティプラザ (牧地区公民館)	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
21日(金曜日) 午後1時30分～2時15分	家庭教育支援講座	人権を大切にしたい「子どもとの上手な関わり方」をテーマに講演を行います。子どもたちが健やかに育つよう、家庭での教育力向上を目指します。	成人	たにはま保育園	15人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
21日(金曜日) 午後2時15分～3時	家庭教育支援講座	「どうしたらいいの？デジタル時代の子育て」をテーマとした講座を行います。講師の進行の下、グループワーク形式で意見交換を行います。	成人	三郷保育園	20人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
22日(土曜日) 午前9時～正午	eスポーツ体験交流会	2つの公民館をzoomでつなぎ、eスポーツのボウリング体験・スコア対決を通して交流します。	成人	・津有地区公民館 ・名立地区公民館	各会場 20人	中央公民館 社会教育課 公民館係 (025-545-9268)
22日(土曜日) 午前10時～11時30分	健康寿命延伸フォーラム (しっかり食べて健康長寿)	「口の健康」と、「オーラルフレイル(口腔機能の低下)」が全身に及ぼす影響などについて学びます。	どなたでも	吉川コミュニティプラザ	30人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
23日(日曜日) 午前9時30分～11時30分	寒さに負けず運動しよう	冬期間の運動不足の解消のために軽体操やモルックで体を動かし、地域住民同士の交流と親睦を図ります。	どなたでも	不動地域生涯学習センター	20人	名立地区公民館 (025-537-2004)
25日(火曜日) 午前10時～11時30分	健康づくり講座(3)	高齢者等の健康維持や冬期間の運動不足解消のため、軽運動とレクリエーションを行います。(全4回)	成人	牧コミュニティプラザ (牧地区公民館)	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
28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1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)
28日(金曜日) 午前10時～11時30分	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解消のため、軽運動とレクリエーションを行います。(全4回)	成人	牧コミュニティプラザ (牧地区公民館)	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
28日(金曜日) 午後1時30分～3時	ノルディックウォーキング(全3回)	冬の運動不足を解消し健康的な日々を過ごすため、全身運動を取り入れたノルディックウォーキングを行います。	成人	板倉農村環境改善センター (板倉地区公民館)	10人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)