

上越市立公民館 月間事業予定表 令和7年6月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
2日(月曜日) 午前8時50分～午後1時50分	ノルディックウォーキング教室(1)	四季折々の変化に富んだ大自然の中で身体を動かすことにより、日頃の運動不足の解消及び参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	大湯水と森公園	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 和田地区公民館 (025-522-3261)
3日(火曜日) 午前9時～11時30分	戸野目小学校・上雲寺小学校 交流学習会(1)	戸野目小学校と上雲寺小学校の4年生同士が交流を深めるために、二貫寺の森で自然体験活動を行います。(全2回)	青少年	二貫寺の森	—	津有地区公民館 (025-524-8948) 諏訪地区公民館 (025-520-2203)
4日(水曜日) 午前9時20分～11時30分	ふるさと散歩道(1)	上杉謙信公と春日山の関わりを学びます。(全9回)	成人	大湯コミュニティプラザ	30人	大湯地区公民館 (025-534-4368)
5日(木曜日) 午後1時30分～3時	公民館の出前講座 第1弾(1)	集会場等で実施しているお茶のみサロンと共催し、「知っておきたい 健康管理のための食生活と薬」についての講話を聴きます。(全3回)	成人	桑取分館	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
6日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	ぼかぼか春日(1)	輪投げやスマイルボウリングなどのニュースポーツを通して参加者同士の交流を図ります。(全5回)	成人	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	30人	春日地区公民館 (025-521-2066)
6日(金曜日) 午前10時～11時30分	いきいきカレッジ(1)	自分の足で歩き続けるために、体に無理がなく安全に楽しめる「シニアヨガ」で筋力アップを図ります。また、ゆっくりとした呼吸法により心身の調和を図ります。(全5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)
6日(金曜日) 午前10時～11時30分	いきいき出前教室(1)	健康講座「ふれいる予防・改善」&リズム体操を行います。(全8回)	吉川区住民	吉川地区公民館川谷分館	15人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
7日(土曜日) 午前10時～11時30分	暮らしに役立つ防犯講座(1)	不安のない日常生活を送るために知っておいた方が良い知識、特殊詐欺や悪質商法の撃退法などについて学びます。(全2回)	成人	三郷地区公民館	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
8日(日曜日) 午前8時30分～午後4時	日本海ウォーキング 久比岐自動車道を歩こう	日本海沿いの美しい景色を眺めながらウォーキングを行います。	成人	えちごトキめき鉄道 浦本駅周辺ほか	40人	三和地区公民館 (025-532-4538) 高土地区公民館 (025-528-4033)
8日(日曜日) 午前10時～11時30分	不動地域「健康づくり教室」	健康づくりを支援する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)
9日(月曜日) 午前9時30分～正午	やちほ学習塾(1)	身近である日本茶の美味しい煎じ方を学び、参加者同士の交流を図ります。(全2回)	成人	多賀焙煎所	10人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)

9日(月曜日) 午後1時30分～3時	健康で長生き 脳トレ音楽講座(1)	ハンドベルの練習を通して、脳の活性化と音楽への興味を高めるとともに、同じ趣味を共有する仲間同士で地域の結束力を育みます。(全3回)	成人	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	10人	大島地区公民館 (025-594-3101)
10日(火曜日) 午前9時30分～10時30分	家庭教育支援講座	保護者を対象に、子育てに関する悩み等について講師を交えて話し合うとともに、保護者同士の交流を深めます。	成人	安塚保育園	15人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
11日(水曜日) 午前10時～正午	オーレン花いっぱいプロジェクト(2)	各自、持ち帰り用の寄せ植えを作ります。(全6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)
11日(水曜日) 午後7時～9時	歌謡教室(1)	発声練習を行いながら課題曲を練習します。(全5回)	成人	はーとびあ中郷	8人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
12日(木曜日) 午前8時45分～午後3時15分	柿崎川ダムと柿崎区のお宝探訪	柿崎川ダムの役割やダム内部の構造を見学することで、ダムの必要性や水の大切さについて学びます。また、柿崎区の親鸞聖人ゆかりの寺院として知られる浄福寺縁起や国の登録有形文化財に指定されている本堂や境内の寺宝について学びます。	成人	柿崎川ダム 浄福寺	15人	大島地区公民館 (025-594-3101)
12日(木曜日) 午前9時30分～11時	公民館の出前講座 第1弾(2)	集会場等で実施しているお茶のみサロンと共催し、「知っておきたい 健康管理のための食生活と薬」についての講話を聴きます。(全3回)	成人	長浜会館	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
14日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	いきいき健康づくりウォーキング教室(2)	季節ごとに変わる鶺鴒の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)	どなたでも	大湯水と森公園	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
14日(土曜日) 午後2時～4時	キッズフェスタ実行委員会プロジェクト(2)	12月に開催予定のこうみんかんキッズフェスタに向けて、企画会議を行います。(全9回)	青少年	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	なし	有田地区公民館 (025-243-7188)
16日(月曜日) 午後1時30分～3時	健康で長生き 脳トレ音楽講座(2)	ハンドベルの練習を通して、脳の活性化と音楽への興味を高めるとともに、同じ趣味を共有する仲間同士で地域の結束力を育みます。(全3回)	成人	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	10人	大島地区公民館 (025-594-3101)
17日(火曜日) 午前9時～午後2時	故郷上越市を訪ねる 第一弾	菅原神社及び上越清里星のふるさと館の見学を通じ、自分たちの住んでいる上越市の良さを見つめ直すとともに参加者同士で交流します。	成人	菅原神社及び上越清里星のふるさと館	25人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
17日(火曜日) 午後1時25分～2時55分	高士っ子キッズ体験(1)	高士小学校クラブ活動において、ニュースポーツを通じて、中学年・高学年同士の交流を深める機会とします。(全2回)	青少年	高士小学校体育館	25人	高士地区公民館 (025-528-4001)
18日(水曜日) 午前9時30分～午後3時	楽しく歩こう！ ノルディックウォーキング教室(3)	自然の中でノルディックウォーキングを楽しみながら、健康の維持増進を図るとともに、参加者同士の交流を深めます。(全5回)	成人	船見公園ほか	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
18日(水曜日) 午前10時～11時	健康体操教室(1)	呼吸法を取り入れた体にやさしい体操を行い、心と体の健康を学びます(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)
18日(水曜日) 午後1時30分～3時30分	スローライフいたくら(やさしいスポーツ&施設見学)(1)	スマイルボウリングとわなげを、ゆっくり、ゆったりと楽しみながら、身体をほぐして交流を深めます。(全3回)	成人	板倉農村環境改善センター	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
18日(水曜日) 午後7時～8時30分	健康体操教室(1)	3B(ボール、ベル、ベルター)体操を通して簡単に、楽しく、遊び感覚で健康づくりに取り組みます。(全4回)	成人	新道地区公民館	12人	新道地区公民館 (025-524-8951)

19日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	和紙アート教室(1)	和紙を使い色紙掛けを作成します(全4回)	成人	中郷コミュニティプラザ	8人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
19日(木曜日) 午前10時～正午	オーレン教養カレッジ「今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土」(1)	「こんなこともあった江戸時代の上越」 江戸時代のお米の値段や相続の仕方などについて講師から話を聞きます。(全5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)
19日(木曜日) 午前10時～午後3時30分	大人の楽習塾(1)	柿崎海岸のゴミ拾いを行い、上越市クリーンセンターの見学とゴミの分別や環境対策についての話を聞きます。(全6回)	成人	柿崎海岸 ほか	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
21日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	親子わくわく講座(2)	親子で夏野菜の収穫体験を行います。(全4回)	未就学児の 親子	ほーりーふぁーむ (上越市下百々)	12組	春日地区公民館 (025-521-2066)
21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(1)	世界三大ピアノと呼ばれるベーゼンドルファーのピアノを使い、課題曲を学びます。(全6回)	青少年 成人	はーとびあ中郷	青少年 5人 成人5人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
21日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	絵画&現代アート教室(1)	デッサンの基礎を実践しながら現代アートを学びます。(全6回)	青少年 成人	はーとびあ中郷	青少年 5人 成人10人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
21日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	次世代に伝えよう！故郷の味(1)	採れたての青梅でカリカリ梅を作ります。(全2回)	成人	金谷地区公民館	20人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
21日(土曜日) 午前10時～正午	手作り味噌体験	令和5年に現代の名工に認定された青木光達さん(あおき味噌社長)より味噌の作り方を教わります。	成人	三和地区公民館	15人	三和地区公民館 (025-532-4538)
21日(土曜日) 午後1時30分～3時30分	地産地消クッキング(1)	地元の笹を使って、ちまきを作ります。(全2回)	成人	諏訪地区公民館	10人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
23日(月曜日) 午前9時10分～午後1時45分	ノルディックウォーキング教室(2)	四季折々の変化に富んだ大自然の中で身体を動かすことにより、日頃の運動不足の解消及び参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	大池いこいの森 (小池遊歩道コース)	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 和田地区公民館 (025-522-3261)
23日(月曜日) 午後1時30分～3時	健康で長生き 脳トレ音楽講座(3)	ハンドベルの練習を通して、脳の活性化と音楽への興味を高めるとともに、同じ趣味を共有する仲間同士で地域の結束力を育みます。(全3回)	成人	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	10人	大島地区公民館 (025-594-3101)
24日(火曜日) 午前9時30分～11時	公民館の出前講座 第1弾(3)	集会場等で実施しているお茶のみサロンと共催し、「知っておきたい 健康管理のための食生活と薬」についての講話を聴きます。(全3回)	成人	有間川町内会館	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
24日(火曜日) 午前10時～11時30分	寿大学(2)	7月に行う軽スポーツ交流大会のための練習会として、わなげとスマイルボウリングを行います。(全7回)	成人	頸城B&G海洋センター	40人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
24日(火曜日) 午後1時30分～3時	やすづかのびのびキッズ(1)	上越科学館の出前授業で行われる科学実験を通して、子供達の豊かな心、学ぶ意欲を育てます。(全3回)	青少年	安塚小学校	25人	安塚地区公民館 (025-592-2003)

25日(水曜日) 午前9時05分～10時05分	北諏訪の桜を未来に残そう 第一弾	北諏訪の大切な宝である桜の歴史を学び、50年後も元気な桜を目指して、地域みんなで守り育てるための知識を学びます。	どなたでも	北諏訪小学校	20人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
25日(水曜日) 午前9時30分～正午	ふるさと散歩道(2)	上杉謙信ゆかりの寺で浜の善光寺と呼ばれる「十念寺」を見学します。(全9回)	成人	十念寺	30人	大潟地区公民館 (025-534-4368)
25日(水曜日) 午前10時～正午	オーレン花いっぱいプロジェクト(3)	初夏に行う園芸作業を学びます。(全6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)
25日(水曜日) 午後1時30分～3時30分	スローライフいたくら(やさしいスポーツ&施設見学)(2)	ゆっくり、ゆったりした競技を楽しみながら、身体をほぐして交流を深めます。(全3回)	成人	板倉農村環境改善センター	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
26日(木曜日) 午前10時～11時30分	いきいき出前教室(2)	健康講座「ふれいる予防・改善」&リズム体操を行います。(全8回)	吉川区住民	源地域生涯学習センター	15人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
27日(金曜日) 午後1時30分～3時	今から取り組もう！防災講座	災害が起こったときに被害を少なくするために、災害への心構えや各々ができることを学び、地域の結束力を育みます。	成人	大島地域生涯学習センター	15人	大島地区公民館 (025-594-3101)
27日(金曜日) 午前9時30分～午後4時	頸北4地区合同事業 頸北カレッジ (1)	上越市内最大の水道水源保護地域である名立区不動のブナ林について座学と現地学習を行います。(全4回)	成人	不動地域生涯学習センター ほか	40人	頸城地区公民館 (025-530-2311) 吉川地区公民館 (025-548-2311) 大潟地区公民館 (025-534-4368) 柿崎地区公民館 (025-536-3823)
28日(土曜日) 午後1時～4時30分	越後新潟の酒造り講座	上越地方は全国有数の豪雪地帯で、この気候条件は発酵に適した環境であり古くからお酒や味噌、醤油などの醸造が盛んに行われてきました。今回は上越地方の酒造りを学ぶと共に、地域住民の交流を図ります。	成人	よしかわ杜氏の郷 新潟第一酒造(株)	15人	大島地区公民館 (025-594-3101)
29日(日曜日) 午前8時30分～午後3時30分	女性学級「戊辰戦争史跡巡り」(2)	北越戊辰戦争の流れと河井継之助の足跡をたどります。(全5回)	成人	小千谷市内 慈眼寺ほか	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
29日(日曜日) 午前9時30分～午後12時30分	ゆかたで七夕パーティー	外国人市民と地域住民を対象に、ゆかたを着て笹の葉の飾り付けや日本のあそび、世界のあそびを体験し、フィリピンのかき氷ハロハロを作って食べます。	どなたでも	頸城地区公民館南川分館	45人	頸城地区公民館 (025-530-2311)