

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 7 年 11 月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
2日(日曜日) 午前7時～午後1時	第67回板倉駅伝 & 健康マラソン大会	スポーツを通じて、地域間、世代間の交流を図ります。	小学生以上	板倉区周辺	—	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
4日(火曜日) 午前10時～正午	世代を超えて！ワイワイかなや(5)	プロから教えてもらいながらハンバーグづくりを行います。(全6回)	成人	金谷地区公民館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
5日(水曜日) 午前10時～11時30分	みんなで守ろう！私たちの防災講座(1)	防災に関する講話を聴きます。(全2回)	成人	上越市レインボーセンター	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
5日(水曜日) 午前10時～午後2時	楽しく歩こう！ ノルディックウォーキング教室(5)	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	田麦ぶなの森園	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
6日(木曜日) 午前9時～午後2時10分	のんびりノルディックウォーキング 秋の教室(2)	季節の自然や景色を楽しみながら、ノルディックウォーキングを行います。(全3回)	成人	高床山森林公園	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
6日(木曜日) 午前10時～正午	学びのあれこれ塾(3)	元気象台予報官から気象情報の見方を学び、防災士から災害時の心構えや準備について話を聴きます。さらにマイタイムラインの作成方法を学びます。(全3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)
7日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	フードドライブでSDGs(1)	フードドライブやフードバンクについて学びます。 また、11月8日の津有地区文化祭で行うフードドライブ活動のブースづくりを行います。(全2回)	成人	津有地区公民館	10人	津有地区公民館 (025-524-8948)
8日(土曜日) 午前9時～11時	フードドライブでSDGs(2)	津有地区文化祭にてフードドライブ活動を行います。(全2回)	成人	津有地区公民館	10人	津有地区公民館 (025-524-8948)
8日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	今すぐ備えよう！防災講座	最新の防災に関する情報をはじめ各種避難グッズの紹介など、災害時における迅速な行動と対応について学びます。	成人	北諏訪地区公民館	20人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
8日(土曜日) 午前9時～午後5時 9日(日曜日) 午前9時～午後3時	名立区公民館まつり	日頃の芸術・文化活動や伝統芸能継承活動等の成果を展示します。 (上名立フォトコンテスト、上名立区作品展も同時開催。) 子ども対象の工作教室(みんなでアート、BIGトランプ、BIGオセロ、BIGカルタ、海のリース作り)を開催します。	青少年 成人	名立地区公民館	—	名立地区公民館 (025-537-2004)
8日(土曜日) 午前10時～正午	カレーでつながる！ 新道ふれあい広場(1)	カレーを身近に感じられる新道地区の特色を活かして、参加者同士の交流を図ると共に、今後多世代がつながるための新たな居場所作りのきっかけにします。(全3回)	青少年 成人	新道地区公民館	16人	新道地区公民館 (025-524-8951)
10日(月曜日) 午前9時30分～11時30分	わくわくふれあい倶楽部(3)	新しい仲間と毎回新しいわくわくすることにチャレンジし、世代間交流を行います。3回目はほかほかクッキングに挑戦します。肉まん、あんまんを作ります。(全5回)	成人	和田地区公民館	15人	和田地区公民館 (025-522-3261)

12日(水曜日) 午前8時40分～午後3時	めぐって知ろう！ふるさとの魅力(1)	近隣地域の魅力を再発見するとともに、安塚・浦川原・大島区の地域間交流を行い、親睦を深めます。(全3回)	安塚区 浦川原区 大島区 の成人	野尻湖ナウマンゾウ博物館 ほか	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003) 浦川原地区公民館 (025-599-2104) 大島地区公民館 (025-594-3101)
14日(金曜日) 午前9時～正午	逆転の発想 ～有沢製作所見学会～	工場の熱を利用してどのように活用しているのか、逆転の発想で最大限に工場排熱を利用して いる有沢製作所を見学します。	成人	有沢製作所イノベーションセ ンター	20人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
14日(金曜日) 午後2時～3時30分	スマホ教室(1)	スマホの使い方を勉強します。また、実際に操作してみます。(全2回)	成人	板倉地区公民館 (板倉農村環境改善セン ター)	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
15日(土曜日) 午前9時～午後1時	大島の魅力を再発見！十割そば打 ち体験教室	大島区の郷土料理「そば」を、そば打ち体験を通じて大島の魅力を再発見するとともに、参加者 同士の交流の輪を広げます。	成人	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	8人	大島地区公民館 (025-594-3101)
15日(土曜日) 午前10時～午後0時30分	旬を食べよう！「料理教室」(3)	根菜類を中心に旬の野菜を取り入れた料理方法を学びます。(全4回)	成人	吉川保健センター 調理室	16人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
18日(火曜日) 午前10時～11時30分	いきいきカレッジ(5)	寒い冬を元気に過ごすための健康管理のポイントを学習します。また、簡単な体力測定を行い ます。(全5回)	成人	浦川原地区公民館	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
18日(火曜日) 午前10時～正午	健康づくり講座(1)	高齢者中心の健康維持と引きこもり防止等を目的とした講座です。ニュースポーツに挑戦し、参 加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	牧体育館	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
18日(火曜日) 午後2時～4時	はじめての防災講座(1)	災害はいつ起きてもおかしくありません。大災害を経験した人の生の声に耳を傾け、明日から できる備えを学びます。第1回目は講演会です。 上記 防災講演会と共催です。(全2回)	成人	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	30人	有田地区公民館 (025-543-7188)
19日(水曜日) 午前8時40分～午後4時	めぐって知ろう！ふるさとの魅力(2)	近隣地域の魅力を再発見するとともに、安塚・浦川原・大島区の地域間交流を行い、親睦を深 めます。(全3回)	安塚区 浦川原区 大島区 の成人	妙高高原ビジターセンターほ か	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003) 浦川原地区公民館 (025-599-2104) 大島地区公民館 (025-594-3101)
19日(水曜日) 午前9時30分～11時	ふるさと散歩道(8)	生誕190年を迎えた「日本近代郵便の父」前島密の生涯や功績について学びます。(全9回)	成人	大潟コミュニティプラザ	30人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
19日(水曜日) 午前10時～11時	健康体操教室(6)	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)
19日(水曜日) 午前10時～11時30分	寿大学(7)	これからも明るく豊かな毎日を元気に過ごすため、骨や血液の健康について学びます。(全7 回)	成人	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	40人	頸城地区公民館 (025-530-2311)

20日(木曜日) 午前9時～正午	のんびりノルディックウォーキング 秋の教室(3)	季節の自然や景色を楽しみながら、ノルディックウォーキングを行います。(全3回)	成人	関川河川敷	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
20日(木曜日) 午前9時～午後2時	大人の楽習塾(6)	そば打ち体験と今年度の「大人の楽習塾」を振り返り意見交換をします。(全6回)	成人	スカイトピア遊ランド	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
21日(金曜日) 午前10時～正午	健康づくり講座(2)	高齢者中心の健康維持と引きこもり防止等を目的とした講座です。ニュースポーツに挑戦し、参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	牧体育館	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
21日(金曜日) 午前10時～午後0時30分	みんなで守ろう！私たちの防災講座(2)	ポリ袋クッキングを行います。(全2回)	成人	上越市レインボーセンター	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
21日(金曜日) 午後2時～3時30分	スマホ教室(2)	スマホの使い方を勉強します。今回は第1回目で学習したことを活かして実際にスマートフォンを操作してみます。(全2回)	成人	板倉地区公民館 (板倉農村環境改善センター)	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
22日(土曜日) 午前9時10分～午後2時	越後の都から学ぶ地域のつながり (2)	高田城が誕生した背景等を学び同時開催されている企画展を見学した後、「三郷地区における遺跡発掘調査の現況」に関する交流会を開催し、高士・三郷・清里の三地区のつながりについて理解を深めます。(全2回)	成人	上越市立歴史博物館ほか	30人	高士地区公民館 (025-528-4033) 三郷地区公民館 (025-524-9293) 清里地区公民館 (025-528-3111)
22日(土曜日) 午前10時～正午	カレーでつながる！ 新道ふれあい広場(2)	カレーを身近に感じられる新道地区の特色を活かして、参加者同士の交流を図ると共に、今後多世代がつながるための新たな居場所作りのきっかけにします。(全3回)	青少年 成人	新道地区公民館	16人	新道地区公民館 (025-524-8951)
23日(日曜日) 午前10時～正午	女性講座(5) 「春まで楽しめる寄せ植え」	花の配置・組み合わせや冬季の管理方法等春まで楽しめる寄せ植え方法を学びます。(全5回)	成人	吉川地区公民館	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
24日(月曜日) 午前9時～正午	そば打ち体験教室	そば打ちの全工程を体験し、年末の年越しそばづくりを目指します。また、打ちたてそばを試食します。	成人	北諏訪地区公民館	20人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
25日(火曜日) 午前9時30分～11時30分	料理教室(1)	うどん打ち・そば打ちの基本と極意を学びながら、趣味の講座を通じて参加者同士の交流を図ります。(全2回)	成人	谷浜・桑取地区公民館	10人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
25日(火曜日) 午前10時～正午	健康づくり講座(3)	高齢者中心の健康維持と引きこもり防止等を目的とした講座です。ニュースポーツに挑戦し、参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	牧体育館	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
26日(水曜日) 午前8時45分～午後3時	めぐって知ろう！ふるさとの魅力(3)	近隣地域の魅力を再発見するとともに、安塚・浦川原・大島区の地域間交流を行い、親睦を深めます。(全3回)	安塚区 浦川原区 大島区 の成人	地すべり資料館ほか	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003) 浦川原地区公民館 (025-599-2104) 大島地区公民館 (025-594-3101)

28日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	ぽかぽか春日(5)	公民館利用団体の「マリキータ」によるミニコンサートと今年度の反省会を行います。(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)
28日(金曜日) 午前10時～正午	健康づくり講座(4)	高齢者中心の健康維持と引きこもり防止等を目的とした講座です。ニュースポーツに挑戦し、参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	牧体育館	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)