

**上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年2月**

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
8日(日曜日) 午前8時～午後0時30分	冬のスポーツ(ビーチボール)大会	冬の運動不足解消と仲間づくり推進のため、スポーツ(ビーチボール)を通じて参加者同士の交流を図ります。	青少年・成人	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)
10日(火曜日) 午前10時～正午	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	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
13日(金曜日) 午前10時～正午	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	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
14日(土曜日) 午前9時15分～正午	eスポーツ体験交流会	eスポーツのボウリングの基本的な操作の仕方を学び、吉川地区公民館の参加者とボウリング対決を行います。	成人	三和地区公民館	20人	三和地区公民館 (025-532-4538) 吉川地区公民館 (025-548-2311)
18日(水曜日) 午後1時30分～3時	長生き健康体操(1)	スポーツを通じて、長生き健康体操を行い、丈夫な体を作ります。(全6回)	成人	板倉農業者トレーニングセンター	10人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
20日(金曜日) 午後1時30分～2時30分	家庭教育支援講座	電子メディアが子どもの発達に与える影響と、インターネット利用により子どもたちがトラブルや事件・犯罪に巻き込まれるリスクを学び、健やかに育つ環境づくりに努めます。	成人	大島保育園	—	大島地区公民館 (025-594-3201)
20日(金曜日) 午後2時15分～3時	家庭教育支援講座	保育園児の保護者を対象として、「子どもと人権」に関する講座を開催します。	成人	三郷保育園	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
21日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	冬期ウォーキング教室	冬期間の運動不足を解消し「みんなで歩き、つながる」を目的に屋内でウォーキングを行います。	成人	上越体操場ジムリーナ	25人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
22日(日曜日) 午前9時30分～11時30分	名立活き活き講座 「寒さに負けず運動しよう講座」	冬期間の運動不足解消のために軽体操を行い、ニュースポーツで体を動かしながら地域住民の交流・親睦を図ります。	青少年・成人	不動地域生涯学習センター	20人	名立地区公民館 (025-537-2004)
24日(火曜日) 午前10時～正午	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	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
24日(火曜日) 午後1時30分～3時	長生き健康体操(2)	スポーツを通じて、長生き健康体操を行い、丈夫な体を作ります。(全6回)	成人	板倉農業者トレーニングセンター	10人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
27日(金曜日) 午前10時～正午	健康づくり講座(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	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)

27日(金曜日) 午後1時30分～2時15分	家庭教育支援講座	保育園児の保護者を対象として、「こころの丈夫な子どもの育て方」をテーマに講座を開催します。	成人	たにはま保育園	15人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
27日(金曜日) 午後1時30分～3時	長生き健康体操(3)	スポーツを通じて、長生き健康体操を行い、丈夫な体を作ります。(全6回)	成人	板倉農業者 トレーニングセンター	10人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)