

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年4月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
14日(火曜日) 午前9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(1)	自然の中でノルディックウォーキングを行い、参加者同士でお話をしながら楽しめます。(全5回)	成人	関川ウォーキングロード	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
16日(木曜日) 午前9時～午後2時	のんびりノルディックウォーキング 春の教室(1)	四季折々の景色や自然を楽しみながら、ノルディックウォーキングを行います。(全5回)	成人	関川ウォーキングロード	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
23日(木曜日) 午前9時～11時	のんびりノルディックウォーキング 春の教室(2)	四季折々の景色や自然を楽しみながら、ノルディックウォーキングを行います。(全5回)	成人	桜づつみ公園	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
23日(木曜日) 午後1時30分～3時	健康づくりのための青空ウォーキング(1)	正しい歩法と健康効果を学び、運動習慣の定着を目指して仲間と一緒に歩きます。(全2回)	成人	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	20人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
30日(木曜日) 午前9時～11時	のんびりノルディックウォーキング 春の教室(3)	四季折々の景色や自然を楽しみながら、ノルディックウォーキングを行います。(全5回)	成人	リバーサイドロード	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)