

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年5月

| 開催日時 | 講座名 | 内容 | 対象 | 会場 | 定員 | お問合せ先 |
|----------------------------|------------------------------|---|----|----------------------------|-----|------------------------------|
| 1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7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) |
| 8日(金曜日) 午前9時～午後2時30分 | 故郷上越市を訪ねる「第一弾」 | いたくら芝桜まつり、地すべり資料館、糸しんの里記念館を見学し、自分たちの住む地域について関心を高めます。 | 成人 | 糸しんの里記念館 ほか | 25人 | 谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002) |
| 9日(土曜日) 午前9時～正午 | いたくら史跡探訪 | 板倉の史跡の中でほとんど知られていない大熊備前守朝秀の箕冠城関連遺跡を深掘りします。 | 成人 | 箕冠城跡 ほか | 20人 | 板倉地区公民館 (0255-78-2141) |
| 12日(火曜日) 午前9時～午後3時 | 楽しく歩こう！ ノルディックウォーキング教室(2) | 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 | 有間川漁港からうみてらす名立まで | 20人 | 安塚地区公民館 (025-592-2003) |
| 14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 春の教室(4) | 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5回) | 成人 | 大島区内 | 20人 | 浦川原地区公民館 (025-599-2104) |
| 14日(木曜日) 午前9時30分～11時 | 「もしも」に備える話(1) | 権利を守り、住み慣れた地域で自分らしい生活を送るための制度を学びます。1回目は「成年後見制度」をテーマに学習します。(全2回) | 成人 | 新道地区公民館 (新道地区多目的研修センター) | 15人 | 新道地区公民館 (025-524-8951) |
| 17日(日曜日) 午前9時30分～正午 | 健康づくりウォーキング教室(1) | ウォーキングの基本と効果を学んだ後、実践(ウォーキング)を行います。(全6回) | 成人 | 吉川地区公民館 (吉川多目的集会場) ほか | 20人 | 吉川地区公民館 (025-548-2311) |
| 18日(月曜日) 午前9時30分～11時30分 | 楽しく学べる！かんたんスマホ教室 (1) | スマートフォンの安全な情報収集の仕方やコミュニケーション、また特殊詐欺や悪質商法の撃退法などについて、プロから学びます。(全3回) | 成人 | 和田地区公民館 (和田地区多目的研修センター) | 15人 | 和田地区公民館 (025-522-3261) |
| 19日(火曜日) 午前9時～午後1時30分 | レッツ！健康ウォーク(1) | ノルディックウォーキングの基本を学び、森林浴を楽しみながら交流を深めます。(全2回) | 成人 | 新潟県立大湯水と森公園 | 15人 | 有田地区公民館 (025-543-7188) |
| 21日(木曜日) 午前9時～午後2時30分 | のんびりノルディックウォーキング 春の教室(5) | 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5回) | 成人 | 上越市くわどり市民の森 | 20人 | 浦川原地区公民館 (025-599-2104) |
| 24日(日曜日) 午前9時30分～11時30分 | 地域の魅力発見！近隣地域ってど んなところ？(1) | 二貫寺の森で、散策やお菓子作りなどの体験活動を通し、諏訪地区の魅力を学ぶとともに、地域の方々との交流を深めます。(全2回) | 成人 | 二貫寺の森 | 15人 | 津有地区公民館 (025-524-8948) |
| 26日(火曜日) 午前9時～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 | 高柳じょんのび村(柏崎市) | 20人 | 安塚地区公民館 (025-592-2003) |

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年5月

| 開催日時 | 講座名 | 内容 | 対象 | 会場 | 定員 | お問合せ先 |
|----------------------------|----------------------|--|----|----------------------------|-----|----------------------------|
| 27日(水曜日) 午前9時30分～11時30分 | 防災講座 | いつ起きるかわからない自然災害に備え、個人として、地域としてどのように対応すべきか学びます。災害に強い地域づくりについて考え、防災便利グッズ作りや防災カードゲーム「なまずの学校」を体験します。 | 成人 | 新道地区公民館 (新道地区多目的研修センター) | 15人 | 新道地区公民館 (025-524-8951) |
| 27日(水曜日) 午前9時30分～正午 | ふるさと探訪(1) | 生活を支えるエネルギー「天然ガス/LNG」の役割や現状を学びます。(全2回) | 成人 | ㈱INPEX JAPAN 直江津LNG基地 | 15人 | 八千浦地区公民館 (025-543-3191) |
| 27日(水曜日) 午前10時～正午 | 花いっぱいプロジェクト(1) | 2年間の学びを振り返るとともに、オープンガーデンへの参加を目標に、テーマ設定や配色について講師から指導を受けます。(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) |
| 27日(水曜日) 午前10時～午後0時30分 | 寿大学(1) | 防災マイバッグやトイレの備えについて学びます。さらに、災害用トイレカーを見学するほか、ポリ袋調理での炊飯を体験することで、個人でもできる災害への備えを学びます。(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) |
| 28日(木曜日) 午後1時～3時 | 健康づくりのための青空ウォーキング(2) | 高田城址公園の鮮やかな新緑を楽しみながら、仲間と一緒に歩きます。(全2回) | 成人 | 高田城址公園周辺 | 20人 | 頸城地区公民館 (025-530-2311) |