

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年6月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
1日(月曜日) 午前9時～午後2時	延ばそう健康寿命！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地区の垣根を超えた参加者同士の交流を図ります。(全3回)	成人	長峰遊歩道(吉川区)	20人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 和田地区公民館 (025-522-3261)
1日(月曜日) 午後3時～6時	放課後公民館DAY	公民館の一室を中高生のフリースペースとして開放します。過ごし方は自由、出入りも自由です。	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	20人	春日地区公民館 (025-521-2066)
3日(水曜日) 午前9時30分～11時	「もしも」に備える話(2)	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。2回目は「遺言・相続」をテーマに学習します。(全2回)	成人	新道地区公民館	20人	新道地区公民館 (025-524-8951)
3日(水曜日) 午前9時45分～11時45分	楽しみながら支えあう「地域お助け隊」(1)	上越つくしの里医療福祉協会 つくし工房を訪問し、「ひまわり事業」に関する講話を聴くとともに、施設の視察を行うほか、工房利用者と一緒にひまわりの種まき作業を行います。(全2回)	成人	上越つくしの里医療福祉協会 つくし工房	15人	津有地区公民館 (025-524-8948)
3日(水曜日) 午前10時～11時	家庭教育ひろば	子ども一人ひとりの個性や成長にあった関わり方等について、お話を聞きます。	成人	よしかわ保育園	15人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
4日(木曜日) 午前8時50分～午後2時40分	雁木通りと高田警女(ごぜ)の歴史を学ぶ	警女ミュージアム高田を訪れ、高田警女に関する様々な資料から、かつてこの地で生活した高田警女の文化に触れると共に、雁木通りや高田の町屋について学びます。	成人	警女ミュージアム高田 ほか	15人	大島地区公民館 (025-594-3101)
5日(金曜日) 午前10時～11時30分	いきいきカレッジ(2)	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)
6日(土曜日) 午前10時～午後1時 (注意)雨天時は7日(日曜日)に順延します	みんな集まれ！いきいき三郷(1)	三郷小学校閉校後の地域活性化に資することを目的として、世代を超えた交流の輪を広げてもらうための体験型講座です。1回目は、地区運動会に向けグラウンド整備を行った後、三郷の米を使ったおにぎりとお汁のこ汁で参加者同士交流します。(全5回)	どなたでも	旧三郷小学校グラウンド ほか	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
6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「ベーゼンドルファー」を使用し、連弾やソロの課題曲を学びます。(全6回)	どなたでも	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	青少年 5人 成人3人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
6日(土曜日) 午前10時～11時30分	ジャパニーズホームクッキングクラス	子どもの成長や健康維持に不可欠な「野菜」の効果的な摂取方法を学びます。また、日本の家庭料理「おひたし」の基本と、各自持参した調味料等を使ったオリジナルアレンジを試食し、食文化の共有と交流を通じて、多文化共生を体感します。	成人	頸城地区公民館 南川分館	15人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
7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ニュースポーツ(カローリングを予定)で体を動かし、地域住民同士の親睦と交流を図ります。	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)
8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(2)	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)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年6月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
8日(月曜日) 午後1時30分～3時30分	健康で長生き！フレイル予防講座(1)	年齢とともに生じる衰えは、早い時期に予防や治療を行うことで、より健康な状態に戻ることが期待できます。講座を通して、人との交流を促しフレイルを予防します。(全3回)	成人	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	15人程度	大島地区公民館 (025-594-3101)
8日(月曜日) 午後3時～6時	放課後公民館DAY	公民館の一室を中高生のフリースペースとして開放します。過ごし方は自由、出入りも自由です。	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	20人	春日地区公民館 (025-521-2066)
10日(水曜日) 午前9時20分～11時15分	ふるさと散歩道(1)	浄土真宗をひらき専修念仏禁止により越後国府に配流となった親鸞聖人とその妻・恵信尼公について学びます。(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)
10日(水曜日) 午前10時～正午	花いっぱいプロジェクト(2)	寄せ植え作り(持ち帰り用)と苗の配置や植え付けの基礎を学びます。(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)
10日(水曜日) 午後7時～8時30分	健康体操教室(1)	日ごろの運動不足を解消するとともに心身をリフレッシュし、参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	新道地区公民館	15人	新道地区公民館 (025-524-8951)
11日(木曜日) 午前9時～午後3時30分	寿大学(2)	糸魚川市にある玉翠園、谷村美術館で感性を満たす美を堪能した後、能生白山神社で国指定重要文化財を見学し歴史を学びます。(全7回)	成人	玉翠園(糸魚川市) ほか	40人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
11日(木曜日) 午前9時30分～11時	公民館の出前講座(1)	集会場等で実施しているお茶飲みサロンの協力のもと「人生100年時代 明るく暮らすために」の講演を聴きます。(全3回)	成人	長浜会館	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
11日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	エコクラフト講座(1)	エコなクラフトテープを使って普段使いできるバッグを作製します。(全4回)	成人	清里コミュニティプラザ	10人	清里地区公民館 (025-528-3125)
12日(金曜日) 午前9時30分～11時	公民館の出前講座(2)	集会場等で実施しているお茶飲みサロンの協力のもと「人生100年時代 明るく暮らすために」の講演を聴きます。(全3回)	成人	西戸野花立公民館	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
12日(金曜日) 午後1時30分～3時	いきいき出前教室(1)	「健康講座」で認知症と血糖値の関係を学ぶとともに、自宅の室内でできる有酸素運動などの「健康体操」を行います。(全8回)	高齢者	吉川地区公民館 川谷分館	10人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
13日(土曜日) 午前9時～午後4時	ふるさと探訪(1)	歴史博物館で郷土の歴史について基本的なことを学び、その後高田城跡、春日山城跡、福島城跡を巡ります。春日山城跡では約1時間～1時間半程度散策を行います。(全2回)	成人	上越市立歴史博物館 ほか	15人	三和地区公民館 (025-532-4538)
13日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	郷土料理講座(1)	地元の笹を使って、ちまきを作ります。(全2回)	成人	金谷地区公民館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
13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)	キッズフェスタの会場ややりたいことなどについて意見を出し合い検討します。(全9回)	青少年	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	-	有田地区公民館 (025-543-7188)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年6月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
14日(日曜日) 午前9時30分～11時30分	健康いきいきウォーキング教室(2)	季節ごとに変わる鵜ノ池を眺めながら水上回廊等でのウォーキングを楽しみます。(全6回)	成人	大湯水と森公園(大湯区)	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
15日(月曜日) 午後1時30分～3時30分	健康で長生き！フレイル予防講座(2)	年齢とともに生じる衰えは、早い時期に予防や治療を行うことで、より健康な状態に戻ることが期待できます。講座を通して、人との交流を促しフレイルを予防します。(全3回)	成人	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	15人程度	大島地区公民館 (025-594-3101)
15日(月曜日) 午後3時～6時	放課後公民館DAY	公民館の一室を中高生のフリースペースとして開放します。過ごし方は自由、出入りも自由です。	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	20人	春日地区公民館 (025-521-2066)
16日(火曜日) 午後1時25分～2時55分	高士っ子「キッズ体験」(1)	小学校のクラブ活動において、ニュースポーツを通じて、中学年・高学年の交流を深めます。(全2回)	青少年	高士小学校	26人	高土地区公民館 (025-528-4033)
17日(水曜日) 午前10時～11時	健康体操教室(2)	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(木曜日) 午前8時30分～午後0時10分	こどもの社会科見学(2)	谷浜小学校と連携し、市内の施設を訪ね、魅力や学んだことを小学校の文化祭で地域の皆さんに発信します。第2回は正善寺ダムと正善寺浄水場を見学します。(全3回)	青少年	正善寺ダム ほか	10人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
18日(木曜日) 午前9時～午後3時	大人の楽習塾(2)	戊辰戦争について学び、会津墓地の見学をします。(全7回)	成人	金谷地区公民館 ほか	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
18日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	エコクラフト講座(2)	エコなクラフトテープを使って普段使いできるバッグを作製します。(全4回)	成人	清里コミュニティプラザ	10人	清里地区公民館 (025-528-3125)
20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(2)	世界三大ピアノ「ベーゼンドルファー」を使用し、連弾やソロの課題曲を学びます。(全6回)	どなたでも	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	青少年 5人 成人3人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
20日(土曜日) 午前9時45分～正午	大池カヌー大作戦！	新潟県景勝100選にも選ばれた自然豊かで景観の美しい頸城区にある「大池」を会場に、カヌーの練習を行った後、2チームに分かれて作戦会議を行いミッションに挑みます。	青少年	大池いこいの森	16人	頸城区公民館 (025-530-2311)
20日(土曜日) 午前10時～正午	わいわい楽しもう！直江津なんでも体験教室(1)	祇園祭に向けて自分で浴衣の着付けをできるように着付けの方法や装飾品の名前を学びます。(全3回)	青少年	レインボーセンター	12人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
20日(土曜日) 午前10時～正午	eスポーツ体験教室(2)	ゲーム機を使って、みんなで手軽にボウリングを楽しみます。(全10回)	どなたでも	三和地区公民館	20人	三和地区公民館 (025-532-4538)
20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)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年6月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
22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(3)	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)
22日(月曜日) 午後1時30分～3時	公民館の出前講座(3)	集会場等で実施しているお茶飲みサロンの協力のもと「人生100年時代 明るく暮らすために」の講演を聴きます。(全3回)	成人	くわどり湯ったり村	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
22日(月曜日) 午後1時30分～3時30分	季節を楽しむ寄せ植え教室(1)	初夏の植物の寄せ植えを体験し、植え方の基本を学びます。(全5回)	成人	保倉地区公民館	15人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
22日(月曜日) 午後1時30分～3時30分	健康で長生き！フレイル予防講座(3)	年齢とともに生じる衰えは、早い時期に予防や治療を行うことで、より健康な状態に戻ることが期待できます。講座を通して、人との交流を促しフレイルを予防します。(全3回)	成人	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	15人程度	大島地区公民館 (025-594-3101)
22日(月曜日) 午後3～6時	放課後公民館DAY	公民館の一室を中高生のフリースペースとして開放します。過ごし方は自由、出入りも自由です。	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	20人	春日地区公民館 (025-521-2066)
23日(火曜日) 午後1時30分～3時	やすづかのびのびキッズ(1)	科学実験や科学工作を体験し、科学の不思議について学びます。(全6回)	青少年	安塚小学校	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
24日(水曜日) 午前9時～午後1時	ふるさと探訪(2)	生活を支えるエネルギー「水源や浄化」の役割や現状を学びます。(全2回)	成人	柿崎ダム ほか	15人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
24日(水曜日) 午前9時～午後2時	星空かんさつ教室(1)	プラネタリウム鑑賞や館内見学で、この時期の星座について学びます。(全3回)	成人	上越清里星のふるさと館	15人	清里地区公民館 (025-528-3125)
24日(水曜日) 午前9時20分～午後3時15分	新たな発見！上越の未来！	最新鋭の次世代ガスタービンを採用することで世界最高となる発電効率を達成した環境にやさしい発電所と正善寺ダムの構造や役割を学びます。	成人	東北電力上越火力発電所 ほか	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
24日(水曜日) 午前10時～正午	花いっぱいプロジェクト(3)	共同プランターの生育管理のポイント、暑さ対策、水やり計画について学びます。(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)
24日(水曜日) 午後7時～8時30分	健康体操教室(2)	日ごろの運動不足を解消するとともに心身をリフレッシュし、参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	新道地区公民館	15人	新道地区公民館 (025-524-8951)
26日(金曜日) 午前9時15分～午後3時	頸北4地区合同事業 頸北カレッジ(1)	「赤い蠟燭と人魚」の作品が生まれたといわれている大潟区雁子浜の人魚塚から人魚伝説ゆかりの地を巡ります。(全4回)	成人	大潟区雁子浜人魚塚 ほか	40人	大潟地区公民館 (025-534-4367) 柿崎地区公民館 (025-536-3823) 頸城地区公民館 (025-530-2311) 吉川地区公民館 (025-548-2311)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年6月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
27日(土曜日) 午前9時～正午	手作り味噌体験	地元のおおき味噌社長から味噌づくりの知識と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)
27日(土曜日) 午前9時30分～正午	探究！わがまち上越(1)	毎日の暮らしに欠かせない地域のインフラの役割や重要性について現地学習を通じて学ぶとともに、参加者同士の交流を深めます。(全3回)	どなたでも	えちごトキめき鉄道	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
27日(土曜日) 午後0時20分～4時30分	上越の魅力あふれる施設見学会	上越市内の注目施設を訪れ、「自然」をテーマにした学びを深めます。グランピング施設では、自然の魅力を活かした取組や自然とともに過ごすあり方について考えます。また、上越地域消防局・上越消防署の見学を通して、自然災害への備えや防災拠点としての役割について学び、防災意識の向上を図ります。	成人	グランピング上越 蒼天海峯 ほか	15人	大島地区公民館 (025-594-3101)
28日(日曜日) 午前8時～午後3時30分	よしかわ楽習塾(1)	新潟県の石「ヒスイ」の歴史と魅力や国内最初に発見された「ラピスラズリ」について、座学と現地研修を通して理解を深めます。(全4回)	成人	フォッサマグナミュージアム (糸魚川市) ほか	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
29日(月曜日) 午後3時～6時	放課後公民館DAY	公民館の一室を中高生のフリースペースとして開放します。過ごし方は自由、出入りも自由です。	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	20人	春日地区公民館 (025-521-2066)