

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)
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	津や地区公民館 (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～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)
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)
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)
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	大湯コミュニティプラザ	30人	大湯地区公民館 (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)

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
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 (025-528-3111)
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)
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)
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)	季節ごとに変わる鶺鴒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)
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 (025-528-3111)
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)
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)

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)
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 (025-528-3111)
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)
27日(土曜日) 午前9時～正午	手作り味噌体験	地元のあ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)