

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
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)