

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年7月

| 開催日時 | 講座名 | 内容 | 対象 | 会場 | 定員 | お問合せ先 |
|----------------------------|-------------------|---|-------|------------------------|-----|----------------------------|
| 1日(水曜日) 午前9時30分～午後3時30分 | ふるさと散歩道(2) | 親鸞聖人上陸の地など、親鸞聖人ゆかりの地を巡ります。(全9回) | 成人 | 五智歴史の里会館 ほか | 30人 | 大潟地区公民館 (025-534-4367) |
| 1日(水曜日) 午後1時30分～3時 | いきいき出前教室(2) | 健康講話「認知症予防」を聞いた後、室内や自宅でできる有酸素運動で、心も身体もリフレッシュします。(全8回) | どなたでも | 吉川地区公民館川谷分館 | 15人 | 吉川地区公民館 (025-548-2311) |
| 1日(水曜日) 午後1時30分～3時30分 | スポーツで地域交流(1) | 冬季オリンピックで一躍有名になったカーリングを室内で体験できるカローリング(ニュースポーツ)を楽しみます。スポーツで運動不足解消と交流を深めます。(全2回) | 成人 | 板倉農業者トレーニングセンター | 24人 | 板倉地区公民館 (0255-78-2141) |
| 2日(木曜日) 午前8時30分～午後4時 | 大人の社会科見学 第1弾 | 糸魚川ジオパークをめぐるながら近隣地域の魅力に触れ、地元の良いを見直します。 | 成人 | フォッサマグナミュージアム(糸魚川市) ほか | 15人 | 諏訪地区公民館 (025-520-2203) |
| 2日(木曜日) 午前8時50分～午後2時25分 | 大人の社会科見学会 | 上越の水源・正善寺ダムの見学を通して、ダムの役割や必要性について学ぶとともに、環境への意識向上を図ります。 | 成人 | 正善寺ダム | 15人 | 大島地区公民館 (025-594-3201) |
| 3日(金曜日) 午前9時～午後3時30分 | 上越探訪～大人の社会科見学～(1) | 市内の施設や事業所等を巡り、上越市のことについて見聞を広めます。(全2回) | 成人 | 正善寺ダム 高野醤油味噌醸造店 | 15人 | 安塚地区公民館 (025-592-2003) |
| 3日(金曜日) 午前10時～11時30分 | いきいきカレッジ(3) | 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) |
| 4日(土曜日) 午前10時～正午 | みんな集まれ！いきいき三郷(2) | 三郷小学校閉校後の地域の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。2回目は、身体を動かしながら音楽に親しんだ後、スマイルボウリング等のニュースポーツを楽しみます。(全5回) | どなたでも | 旧三郷小学校体育館 | 15人 | 三郷地区公民館 (025-524-9293) |
| 4日(土曜日) 午前10時～正午 | eスポーツ体験教室(3) | 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) |
| 5日(日曜日) 午前8時～午後2時30分 | 健康いきいきウォーキング(3) | 日本海を一望し、漁村の街並みや美しい山々の風景を眺めながら、久比岐自転車道でウォーキングを楽しみます。(全6回) | どなたでも | 久比岐自転車道 | 25人 | 吉川地区公民館 (025-548-2311) |
| 6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(2) | 夏の植物の寄せ植えを体験し、切り戻しや植え替えの方法、夏の暑さでも元気に育てるコツを学びます。(全5回) | 成人 | 保倉地区公民館 | 15人 | 保倉地区公民館 (025-520-2033) |
| 6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) |
| 7日(火曜日) 午前10時～正午 | 世代を超えて！ワイワイ金谷(1) | 世代の違う人たちが楽しく集う時間を共有し、学び・体験することで新たな交流の輪を広げるきっかけとします。第1回はオープニングのミニコンサートで音楽をゆったりと楽しめます。(全5回) | 成人 | 金谷地区公民館 | 15人 | 金谷地区公民館 (025-524-3105) |

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年7月

| 開催日時 | 講座名 | 内容 | 対象 | 会場 | 定員 | お問合せ先 |
|-----------------------------|---------------------------|--|-----|----------------------------|-----|---|
| 8日(水曜日) 午前10時～11時30分 | ペーパークラフト教室 | 和紙を使って花びらを一枚ずつ重ねながらハスの形に仕上げ、やわらかな灯りがともるランタンを作ります。 | 成人 | 津有地区公民館 | 10人 | 津有地区公民館 (025-524-8948) |
| 8日(水曜日) 午前10時～11時30分 | 寿大学(3) | 上越市の空き家の現状と支援制度を学びます。また「住まいの終活ノート」の活用方法について学びます。(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) |
| 8日(水曜日) 午後1時30分～3時30分 | スポーツで地域交流(2) | 冬季オリンピックで一躍有名になったカーリングを室内で体験できるカローリング(ニュースポーツ)を楽しみます。スポーツで運動不足解消と交流を深めます。(全2回) | 成人 | 板倉農業者トレーニングセンター | 24人 | 板倉地区公民館 (0255-78-2141) |
| 8日(水曜日) 午後7時～8時30分 | 健康体操教室(3) | 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) |
| 9日(木曜日) 午前9時30分～11時30分 | エコクラフト講座(3) | 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 | 清里地区公民館 (清里コミュニティプラザ) | 10人 | 清里地区公民館 (025-528-3125) |
| 10日(金曜日) 午前9時20分～午後1時30分 | 上越ふるさと探検 第一弾 | 陸上自衛隊高田駐屯地を見学し、自衛隊の任務や役割などを実際の活動の様子から学びます。また、有事における幅広い貢献についても理解を深めます。 | 成人 | 陸上自衛隊高田駐屯地 | 15人 | 北諏訪地区公民館 (025-544-2427) |
| 11日(土曜日) 午前8時30分～午後4時 | 自然教室 | 中ノ俣地球環境学校で山遊びと自然物を使った工作を楽しみます。 | 青少年 | 地球環境学校 | 15人 | 三和地区公民館 (025-532-4538) |
| 11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(2) | 祇園祭に向けて地元の盆踊りを教えてもらい練習します。(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) |
| 13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) |
| 13日(月曜日) 午後4時～5時 | ほくらこどものあそびば(1) | 放課後に公民館を開放し、子どもたちが考案した活動を行います。(全5回) | 青少年 | 保倉地区公民館 | - | 保倉地区公民館 (025-520-2033) |
| 15日(水曜日) 午前10時～11時 | 健康体操教室(3) | 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) |
| 16日(木曜日) 午前9時30分～11時30分 | エコクラフト講座(4) | 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 | 清里地区公民館 (清里コミュニティプラザ) | 10人 | 清里地区公民館 (025-528-3125) |
| 16日(木曜日) 午前10時～11時30分 | 親子で楽しくリズム遊び&初めての歯のケア講座(1) | 「リトミックとかんたん工作」音楽に合わせて、幼児期の様々な身体の動かし方を体験するとともに、子どもと遊べる簡単な工作も体験します。(全2回) | 親子 | 高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ) | 12組 | 高田地区公民館 (025-525-1311) 直江津地区公民館 (025-543-2859) |

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年7月

| 開催日時 | 講座名 | 内容 | 対象 | 会場 | 定員 | お問合せ先 |
|-----------------------------|-------------------------|---|-------|--------------------------|-------------------|---------------------------|
| 16日(木曜日) 午前10時～11時30分 | 大人の楽習塾(3) | 自然の恵みを暮らしに活かす、身近な薬草について学びます。(全7回) | 成人 | 柿崎地区公民館 | 20人 | 柿崎地区公民館 (025-536-3823) |
| 17日(金曜日) 午前9時15分～10時15分 | 家庭教育支援講座 | 「心にしみるいい話」と題して上越地域青少年育成会議協議会会長・北峰恵祐さんから子育てのためのお話を聞きます。 | 成人 | 中郷保育園 | - | 中郷地区公民館 (0255-74-2338) |
| 17日(金曜日) 午後4時～5時 | ほくらこどものあそびば(2) | 放課後に公民館を開放し、子どもたちが考案した活動を行います。(全5回) | 青少年 | 保倉地区公民館 | - | 保倉地区公民館 (025-520-2033) |
| 18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(3) | 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) |
| 18日(土曜日) 午前10時～正午 | 郷土料理・ちまき作り | 三和のお米と笹を使って郷土料理のちまきを作ります。 | どなたでも | 三和地区公民館 | 15人 | 三和地区公民館 (025-532-4538) |
| 18日(土曜日) 午前10時～正午 | 端切れを使ったオリジナルリースづくり教室(1) | 端切れを使いオリジナルリースを作るとともに、参加者同士の交流を図ります。(全2回) | 成人 | 安塚地区公民館 (安塚コミュニティプラザ) | 20人 | 安塚地区公民館 (025-592-2003) |
| 18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(3) | やってみたいことを発表して、話し合いをします。また、次回8月の委員会主催「ミニフェスタ」に向け、準備をします。(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) |
| 20日(月曜日・祝日) 午後1時30分～4時 | 第22回 卯の花音楽祭 | 日本音楽教育の母・小山作之助先生を讃える音楽祭です。演奏や歌を鑑賞しながら、音楽の魅力と先生の功績に触れることができます。 | どなたでも | 頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館) | 300人 | 大潟地区公民館 (025-534-4367) |
| 22日(水曜日) 午前9時20分～午後3時05分 | 忘れるな！戦後81年 | 第二次世界大戦の傷跡を視察し、戦争の悲惨さや平和の大切さを次世代につなぎます。 | 成人 | 黒井公園、平和記念公園 ほか | 15人 | 板倉地区公民館 (0255-78-2141) |
| 22日(水曜日) 午前9時30分～11時30分 | ふるさと散歩道(3) | 令和の大改修を行った、日本最古級の現役映画館「高田世界館」を見学します。(全9回) | 成人 | 高田世界館 | 30人 | 大潟地区公民館 (025-534-4367) |
| 22日(水曜日) 午後7時～8時30分 | 健康体操教室(4) | 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) |
| 23日(木曜日) 午前9時～午後3時 | 大人の楽習塾(1) | 平和学習として、平和記念公園及び展示館を見学、さらに小川未明文学館で平和展を見学します。(全2回) | 成人 | 平和記念公園 ほか | 20人 | 清里地区公民館 (025-528-3125) |

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年7月

| 開催日時 | 講座名 | 内容 | 対象 | 会場 | 定員 | お問合せ先 |
|-------------------------------------|--------------------------------|---|-------|--------------------------|-----|--|
| 24日(金曜日) 午前10時～午後3時 | 頸北カレッジ(2) | 陶芸と日本画体験をし、日常の疲れをほんの少しリセットします。(全4回) | 成人 | 頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館) | 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) |
| 24日(金曜日) 午前11時30分～午後3時30分 | 「こ食」解消で健康な身体づくり&子どもつどいのひろば(1) | 「こ食」について学習したり、eスポーツ、キッズ体操の体験学習を行います。(全6回) | 青少年 | 中郷コミュニティプラザ | - | 中郷地区公民館 (0255-74-2338) |
| 24日(金曜日)～8月31日(月曜日)の平日 午前9時～午後4時 | 夏休み☆子どもつどいのひろば | 夏休み期間中、図書室を開放し、地域の子どもが自由に活動する機会を提供します。子どもたちが公民館を身近に感じながら、健やかに成長できる環境の中で過ごすことができます。 | 青少年 | 大島地区公民館 (大島就業改善センター) | - | 大島地区公民館 (025-594-3201) |
| 25日(土曜日) 午前9時30分～正午 | こどもチャレンジ教室(1) | 有田地区と牧区の子どもたちが合同で、工作や遊びを通して楽しく交流します。竹を使った工作体験「竹灯籠をつくろう」では、竹灯籠に思い思いの絵を描きます。 (こどもチャレンジ教室は全2回、牧っこ体験広場わんぱく村は全4回) | 青少年 | 牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ) | 30人 | 有田地区公民館 (025-543-7188) 牧地区公民館 (025-533-5130) |
| | 牧っこ体験広場わんぱく村(2) | | | | | |
| 25日(土曜日) 午前9時～午後1時30分 | 地産地消クッキング(2) | 旬の野菜を使ったカフェランチ作りで交流を深めます。(全2回) | 成人 | 金谷地区公民館 | 10人 | 諏訪地区公民館 (025-520-2203) |
| 25日(土曜日) 午前10時～正午 | 端切れを使ったオリジナルリースづくり教室(2) | 端切れを使いオリジナルリースを作るとともに、参加者同士の交流を図ります。(全2回) | 成人 | 安塚地区公民館 (安塚コミュニティプラザ) | 20人 | 安塚地区公民館 (025-592-2003) |
| 25日(土曜日)午後1時～ 26日(日曜日)正午 | 北御牧・名立フレンドシップ！ 「海と山の交流会」(1) | 長野県北御牧地区と名立地区の共同の活動を通じて、両地区の交流を図ります。第1回は北御牧地区の子どもたちが名立を訪れ、海遊びなどを通して交流を深めます。(全2回) | 青少年 | 名立区内 | 20人 | 名立地区公民館 (025-537-2004) |
| 26日(日曜日) 午前9時30分～11時30分 | よしかわ楽習塾(2) | 歴史の中の高田警女と当道座(とうどうざ)との関係や、吉川区六万部集落の歴史と当道座について学習します。(全4回) | 成人 | 吉川地区公民館 (吉川多目的集会場) | 20人 | 吉川地区公民館 (025-548-2311) |
| 26日(日曜日) 午後1時30分～3時30分 | UVレジン教室 | UVレジンを使ったアクセサリー作りの基本を学び、オリジナルの「ストラップ」または「ヘアクリップ」を作ります。 | 青少年 | 浦川原地区公民館 | 20人 | 浦川原地区公民館 (025-599-2104) |
| 27日(月曜日) 午前9時30分～11時35分 | 探究！わがまち上越(2) | 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 | 上越市クリーンセンター ほか | 15人 | 三郷地区公民館 (025-524-9293) |
| 27日(月曜日)～31日(金曜日) 午前9時30分～11時30分 | 夏休み☆子どもつどいのひろば | 冷房の効いた部屋で、夏休みの宿題をします。地域の元校長先生方がわからないところを優しく教えてくださいます。中高生の参加も歓迎です。 | 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7月

| 開催日時 | 講座名 | 内容 | 対象 | 会場 | 定員 | お問合せ先 |
|---|-------------------------------|--|-----|----------------------------|-----|------------------------------|
| 27日(月曜日)～8月26日(水曜日)の平日 午前9時30分～午後3時30分 | 夏休み☆子どもつどいのひろば | 夏休み期間中、公民館を開放します。夏休みの宿題や読書をしたり、ニュースポーツで体を動かしながら、子ども同士が楽しく交流します。 | 青少年 | 高土地区公民館 | - | 高土地区公民館 (025-528-4033) |
| 27日(月曜日)～8月26日(水曜日)の平日 午前9時～午後4時 | 夏休み☆子どもつどいのひろば | 無料スペースや一室を開放し、自由に遊びや学習に取り組みます。 7月31日にはプチ縁日、8月21日には防災クイズ大会を行います。 | 青少年 | 八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ) | - | 八千浦地区公民館 (025-543-3191) |
| 28日(火曜日) 午前9時～正午 | 子ども体験教室 | 上越科学館の施設見学を通して自分の住んでいる地域の良さを知り、科学工作で仲間と協力することの大切さを学びます。 | 青少年 | 上越科学館 | 10人 | 谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002) |
| 28日(火曜日) 午前9時30分～11時30分 | 夏休み☆子どもつどいのひろば(1) | 公民館の一室を開放します。前半は宿題に取り組み、後半はスカットボールや輪投げで交流します。(全2回) | 青少年 | 金谷地区公民館 | - | 金谷地区公民館 (025-524-3105) |
| 28日(火曜日) 午前9時30分～11時30分 | 夏休み☆子どもつどいのひろば(1) | コミュニティプラザの一室を開放し、子どもたちが宿題や工作などをしながら気軽に安心して過ごせる場を提供します。前半は夏休みの宿題に取り組み、後半は牧振興会主催の「よろばたの会」と一緒に100kmマラソン応援用のカカシ作りを行いながら交流します。(全7回) | 青少年 | 牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ) | - | 牧地区公民館 (025-533-5130) |
| 29日(水曜日) 午前8時30分～午後3時 | 夏休み子ども体験教室(1) | 全域がユネスコ世界ジオパークに指定されている糸魚川市において、地球の誕生や日本列島の成り立ちについて学ぶとともに参加者同士の交流を深めます。(全2回) | 青少年 | フォッサマグナミュージアム (糸魚川市) ほか | 15人 | 三郷地区公民館 (025-524-9293) |
| 29日(水曜日) 午前9時30分～11時30分 | 夏休み☆子どもつどいのひろば | 大島地区公民館内を巡る「クイズラリー」と「工作」を実施します。 | 青少年 | 大島地区公民館 (大島就業改善センター) | - | 大島地区公民館 (025-594-3201) |
| 29日(水曜日) 午前9時30分～11時30分 | 夏休み☆宿題おてつだいルーム(1) | 夏休みの宿題を楽しく進めるほか、自由研究などの相談にのります。(全4回) | 青少年 | 名立地区公民館 (名立コミュニティプラザ) | - | 名立地区公民館 (025-537-2004) |
| 29日(水曜日) 午前10時～正午 | 夏休み☆子どもつどいのひろば(1) | 公民館等の施設の一室を開放し、1時間は夏休みの宿題や課題に取り組み、残りの1時間は皆で楽しく遊びます。(全3回) | 青少年 | 新道地区公民館 | - | 新道地区公民館 (025-524-8951) |
| 29日(水曜日) 午前10時～午後3時30分 | 「こ食」解消で健康な身体づくり&子どもつどいのひろば(2) | 「こ食」について理解を深めるとともに、タイルアートや茶道を体験します。(全6回) | 青少年 | 中郷地区公民館 (はーとびあ中郷) | - | 中郷地区公民館 (0255-74-2338) |
| 29日(水曜日) 午前10時～午後3時30分 | 夏休み☆子どもつどいのひろば | 公民館を開放します。なぞとき宝さがし、工作(ミサンガ作り、紙コップフリスビー)、自由あそび(なわとび、ボードゲーム)、かんたんおやつ作り(ミニパフェ)、学習会、DVD鑑賞、読書など様々な活動を行います。 | 青少年 | 浦川原地区公民館 | 25人 | 浦川原地区公民館 (025-599-2104) |
| 29日(水曜日) 午前10時～11時30分 | 夏休み☆子どもつどいのひろば(1) | 公民館を開放し、前半は宿題など学習に取り組み、後半はお楽しみ実験に取り組みます。(全3回) | 青少年 | 春日地区公民館 (春日謙信交流館) | - | 春日地区公民館 (025-521-2066) |
| 30日(木曜日) 午前9時～正午 | 新道キッズ体験教室(1) | 様々な体験を通じて子どもたち同士が交流し、新たな物事に興味関心を持つことで、子どもたちの豊かな心を育みます。1回目は、自然の中でザリガニ釣りやクラフト人形作りを体験します。(全3回) | 青少年 | 新潟県立大湯水と森公園 | 12人 | 新道地区公民館 (025-524-8951) |

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年7月

| 開催日時 | 講座名 | 内容 | 対象 | 会場 | 定員 | お問合せ先 |
|-------------------------------------|---------------------------|---|---------------------------------------|----------------------------|-----|--|
| 30日(木曜日) 午前9時～正午 | 夏休み体験学習 | 柿崎区内3つの小学校の子どもたちが、一緒に上越科学館へ行って工作をします。 | 青少年 | 上越科学館 | 20人 | 柿崎地区公民館 (025-536-3823) |
| 30日(木曜日)～31日(金曜日) 午前9時30分～11時30分 | 夏休み☆子どもつどいのひろば | 公民館の一室を開放し、自主学習後、しゃぼん玉あそびや防災クイズで交流します。 | 青少年 | 保倉地区公民館 | - | 保倉地区公民館 (025-520-2033) |
| 30日(木曜日) 午前10時～11時30分 | 親子で楽しくリズム遊び&初めての歯のケア講座(2) | 「子ども予防歯科」 乳歯が生えそろう時期の幼児を対象に、虫歯にならないための正しい歯磨きのやり方や注意しなければならぬことなどを歯科医師から学びます。(全2回) | 親子 | 高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ) | 12組 | 高田地区公民館 (025-525-1311) 直江津地区公民館 (025-543-2859) |
| 30日(木曜日) 午後1時30分～午後4時 | 夏休み☆子どもつどいのひろば(1) | 夏休みの課題を自主学習した後、平和学習としてDVDを鑑賞したり折り鶴を作ったりします。 (全2回) | 青少年 | 清里スポーツセンター | - | 清里地区公民館 (025-528-3125) |
| 31日(金曜日) 午前9時30分～11時30分 | ぼかぼか春日(1) | 健康な食事についての講話を聞いたあと、簡単な運動を行います。(全5回) | 成人 | 春日地区公民館 (春日謙信交流館) | 30人 | 春日地区公民館 (025-521-2066) |
| 31日(金曜日) 午前9時30分～11時30分 | 夏休み☆子どもつどいのひろば(2) | コミュニティプラザの一室を開放し、子どもたちが宿題や工作などをしながら気軽に安心して過ごせる場を提供します。2回目も、前半は夏休みの宿題に取り組み、後半は牧振興会主催の「よろばたの会」と一緒に100kmマラソン応援用のカカシ作りを行いながら交流します。(全7回) | 青少年 | 牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ) | - | 牧地区公民館 (025-533-5130) |
| 31日(金曜日) 午前9時30分～11時30分 | いきいき出前教室(3) | 健康講話「認知症予防」を聞いた後、室内や自宅のできる有酸素運動で心も身体もリフレッシュします。(全8回) | どなたでも | 吉川地区公民館川谷分館 | 15人 | 吉川地区公民館 (025-548-2311) |
| 31日(金曜日) 午前9時30分～11時30分 | 夏休み☆宿題おてつだいルーム(2) | 夏休みの宿題を楽しく進めるほか、自由研究などの相談にのります。(全4回) | 青少年 | 名立地区公民館 (名立コミュニティプラザ) | - | 名立地区公民館 (025-537-2004) |
| 31日(金曜日) 午前10時～午後2時 | 夏休み子ども体験教室(1) | 3地区の子どもたちがいろいろな体験を通して交流し、仲間づくりを行い、見聞を広めます。 今回は、釜蓋遺跡ガイダンス館内の見学や、まがたま作りを体験するほか、妙高はねうまラインを利用して、切符の購入から目的駅の改札を出るまでの乗車体験をします。(全3回) | 青少年 ※安塚区、 浦川原区、 大島区の方に 限る | 釜蓋遺跡ガイダンス ほか | 30人 | 安塚地区公民館 (025-592-2003) 浦川原地区公民館 (025-599-2301) 大島地区公民館 (025-594-3201) |
| 31日(金曜日) 午後1時30分～3時30分 | 図形で描くこどもデッサン教室 | 絵画の基本である丸や四角、三角、直線、曲線を使い野菜の描き方について学びます。 | 青少年 | 頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館) | 12人 | 頸城地区公民館 (025-530-2311) |