

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りながら近隣地域の魅力に触れ、地元の良さを見直します。	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 高野醬油味噌醸造店	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)
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)
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)
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)

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
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)
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	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)
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)
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)
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)
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)

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
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)
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)
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)