

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)
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)
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)
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)
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)
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)