

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 8 年 9 月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
12日(土曜日) 午前8時～午後2時30分	みんな集まれ！いきいき三郷(3)	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。3回目は、日本海を右手に見ながらのウォーキング、糸魚川海岸でのヒスイ拾い等を楽しみます。(全5回)	どなたでも	久比岐自転車道(糸魚川市)ほか	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
12日(土曜日) 午前10時～正午	eスポーツ体験教室(5)	みんなで手軽にボウリングゲームを楽しみます。(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)
13日(日曜日) 午前8時～午後3時	霊峰・米山登山	自然風景を楽しみながら健康づくりを推進するため、標高992メートルの米山に登山します。	どなたでも	柿崎区下牧地内 ほか	25人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
26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(4)	世界三大ピアノ「ペーゼンドルファー」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)
27日(日曜日) 午前9時～11時	諏訪区まるっと大作戦 第2弾 第2回諏訪スポーツ大会	諏訪区の子どもたちが考えた競技内容をもとにスポーツ大会を行い、住民同士の交流を図ります。	どなたでも	諏訪中学校体育館	—	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
27日(日曜日) 午前10時～正午	北諏訪の桜を未来に残そう 第二弾	北諏訪の大切な宝である桜をより身近に感じて親しむため、和菓子職人の指導により春の桜をイメージした「さくら上生菓子」づくりに挑戦します。	どなたでも	北諏訪地区公民館	20人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
30日(水曜日) 午前10時～11時30分	いきいき出前教室(6)	健康講話「血糖値と認知症の関係」を聴いた後、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	吉川地区公民館旭分館	15人	吉川地区公民館 (025-548-2311)