

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
1日(火曜日) 午前9時20分～午後3時45分	世代を超えて！ワイワイかなや(3)	はじめての水族館と名立めぐりで見聞をひろめ、参加者同士の交流を深めます。(全5回)	成人	上越市立水族博物館うみがたり ほか	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
2日(水曜日) 午前10時～正午	今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土(1)	江戸時代の上越をミクロとマクロの両面から探り、地域の歴史とその時代のエピソードを分かりやすく解説していただきます。(全4回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンブラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)
3日(木曜日) 午前9時～11時40分	上越市クリーンセンター見学会	クリーンセンターの見学を通してごみの処理について学ぶとともに、環境問題への意識向上を図ります。	成人	上越市クリーンセンター	20人	大島地区公民館 (025-594-3201)
3日(木曜日) 午後1時30分～3時	公民館の出前講座(2)	集会場等で実施しているお茶飲みサロンの協力のもと防犯講座を聴きます。(全4回)	成人	谷浜・桑取地区公民館 桑取分館	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
4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(金曜日) 午前10時～11時30分	自分磨き講座(1)	地元の山野草等を使って、料理やクラフト作品(リース)を作りながら参加者同士の交流を深めます。(全2回)	成人	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	10人	牧地区公民館 (025-533-5130)
9日(水曜日) 午前9時30分～11時30分	寿大学(5)	チームに分かれてボッチャやレクリエーションゲームを行い、参加者同士交流します。(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)
9日(水曜日) 午前10時～正午	花いっぱいプロジェクト(4)	共同プランターの手入れの仕方や、オープンガーデン出展に向けての話し合いをします。(全5回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンブラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)
10日(木曜日) 午前9時～午後3時30分	大人の楽習塾(4)	人と技術をつなぎ、新しいもののづくりを生み出す研究開発の新拠点「イノベーションセンター」と上越火力発電所の施設見学をとおして、エネルギーについて学びます。(全7回)	成人	(株)有沢製作所イノベーションセンター ほか	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
10日(木曜日) 午前9時30分～11時	公民館の出前講座(3)	集会場等で実施しているお茶飲みサロンの協力のもと防犯講座を聴きます。(全4回)	成人	長浜会館	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
10日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	初めての絵手紙教室(2)	手書き表現の面白さや、友人や家族に気持ちを伝える楽しさを感じながら、参加者同士で交流します。(全4回)	成人	新道地区公民館	12人	新道地区公民館 (025-524-8951)
11日(金曜日) 午前9時30分～11時	公民館の出前講座(4)	集会場等で実施しているお茶飲みサロンの協力のもと防犯講座を聴きます。(全4回)	成人	西戸野花立公民館	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
11日(金曜日) 午前9時30分～正午	ぽかぽか春日(3)	板倉区を訪問し、人頭税廃止にかかわった中村十作の功績を学びます。(全5回)	成人	中村十作記念館 ほか	30人	春日地区公民館 (025-521-2066)
11日(金曜日) 午後1時30分～3時30分	自由に表現しよう！「己書講座」(1)	己書の基礎を学び、筆の使い方や簡単に描けるコツを身につけ、ひらがなやお地蔵様などのイラストを楽しく描きます。(全3回)	成人	津有地区公民館	10人	津有地区公民館 (025-524-8948)

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
16日(水曜日) 午前9時30分～11時30分	健康体操教室(5)	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(水曜日) 午前9時30分～午後3時10分	ふるさと散歩道(5)	地元町内会が後世に残すお宝として整備してきた人魚塚のほか、人魚伝説ゆかりの地を巡ります。(全9回)	成人	大潟区雁子浜 ほか	30人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
16日(水曜日) 午前10時～正午	今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土(2)	部落差別のつらい歴史から学び、差別のないまちにするために、という内容で講師から話を聴きます。(全4回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)
18日(金曜日) 午前8時30分～午後3時30分	頸北カレッジ(3) 「世界かんがい施設遺産巡り」	高田平野の水田を潤している水源のひとつ野尻湖の水利権のお話や「世界かんがい施設遺産」に登録された施設の歴史・魅力などについて、現地研修を行います。(全4回)	成人	野尻湖(長野県) ほか	40人	吉川地区公民館 (025-548-2311) 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)
18日(金曜日) 午前9時30分～11時	人権問題を知る	様々な差別や偏見、老老介護で起きる虐待を未然に防ぐための知識や対応について学びます。	成人	板倉地区公民館 (板倉農村環境改善センター)	30人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
19日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	健康いきいきウォーキング教室(4)	長峰池遊歩道に沿って、霊峰米山を観ながらウォーキングを楽しみます。(全6回)	成人	吉川区長峰地内	25人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
24日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	初めての絵手紙教室(3)	手書き表現の面白さや、友人や家族に気持ちを伝える楽しさを感じながら、参加者同士で交流します。(全4回)	成人	新道地区公民館	12人	新道地区公民館 (025-524-8951)
27日(日曜日) 午前9時～正午	よしかわ楽習塾(3)	米山信仰の歴史を学びます。併せて、密蔵院(米山薬師別当寺)で現地学習を行います。(全4回)	成人	吉川コミュニティプラザ ほか	25人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
28日(月曜日) 午前9時20分～午後1時35分	延ばそう健康寿命！ ノルディックウォーキング教室(2)	四季折々の変化に富んだ自然の中で身体を動かすことにより、日頃の運動不足の解消や地区の垣根を超えた参加者同士の交流を図ります。(全3回)	成人	春日山・上杉謙信公コース	20人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 和田地区公民館 (025-522-3261)
29日(火曜日) 午後1時25分～2時10分	子どもの健康を考える 食事と電子メディア	子どもの健やかな成長に望ましい食事と栄養のポイントや子どものネット依存についての講話を聴き、親子が家庭で一緒に考える機会とします。	成人	高士小学校	15人	高士地区公民館 (025-528-4033)
30日(水曜日) 午前9時30分～正午	上越を知ろう！(1)	高田藩ゆかりの人物や出来事について現地学習を行います。(全3回)	成人	天崇寺、善導寺	15人	新道地区公民館 (025-524-8951)
30日(水曜日) 午前9時30分～正午	楽しみながら支えあう 「地域お助け隊」(2)	ヒマワリの種から採取した「ヒマワリオイル」と「地場産食材」を使用した料理を作ります。(全2回)	成人	金谷地区公民館	15人	津有地区公民館 (025-524-8948)
30日(水曜日) 午前10時～正午	花いっぱいプロジェクト(5)	オープンガーデン出展に向けて最終の仕上げ・水やり管理の仕方などを学びます。(全5回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)