

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年10月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
1日(木曜日) 午前9時30分～午後2時30分	今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土(3)	歴史的建造物と寺社に注目し「高田のまち巡り」をします。(全4回)	成人	町家交流館高田小町 ほか	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)
2日(金曜日) 午前9時～正午	上杉謙信公ゆかりの地を巡る	謙信公が幼少期を過ごした林泉寺や、謙信公を祭神として祀る神社等を巡り、謙信公の歴史を学びます。	成人	林泉寺、春日山神社 ほか	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
2日(金曜日) 午前9時30分～午後2時30分	上越のお宝探訪 親鸞聖人ゆかりの地を巡る	市内の親鸞聖人ゆかりの地を巡り、上越の歴史を学びながら地域住民の交流を図ります。	成人	親鸞聖人上陸の地 ほか	15人	大島地区公民館 (025-594-3201)
2日(金曜日) 午前9時30分～午後3時30分	大人の楽習塾(2)	人と技術をつなぎ新しいも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陸上自衛隊高田駐屯地を見学します。(全2回)	成人	株式会社有沢製作所 ほか	20人	清里地区公民館 (025-528-3125)
2日(金曜日) 午前9時30分～午後3時30分	寿大学(6)	直江津港エリアが誇る日本有数規模の施設を見学し、エネルギーについて学びます。(全7回)	成人	上越火力発電所 ほか	40人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
2日(金曜日) 午前10時～11時30分	いきいきカレッジ(4)	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(火曜日) 午前9時～午後1時30分	レッツ！健康ウォーク(2)	2本のポールを使って歩く、北欧生まれのウォーキングです。今回は、清里区の坊ヶ池周辺を歩きます。さわやかな空気を感じながら楽しく歩きます。(全2回)	成人	清里区坊ヶ池周辺 ほか	15人	有田地区公民館 (025-543-7188)
6日(火曜日) 午前10時～正午	世代を超えて！ワイワイかなや(4)	スカットボールや輪投げで軽スポーツを楽しみます(全5回)	成人	金谷地区公民館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
7日(水曜日) 午前8時50分～午後1時30分	上越ふるさと探検 第二弾	上越地域の利水事業を支える重要な施設を訪れ、限りある大切な水資源の有効活用についてあらためて考えるとともに、地域の誇りとして新たな知見を広げます。	成人	正善寺ダム ほか	15人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
8日(木曜日) 午前9時30分～午後0時30分	上越を知ろう！(2)	高田藩と戊辰戦争、日本スキー発祥の歴史について学びます。(全3回)	成人	新道地区公民館、金谷山周辺	15人	新道地区公民館 (025-524-8951)
9日(金曜日) 午前9時05分～午後0時35分	再発見！おらがまちの文化財(1)	直江津地区に数多く残る北前船関連の文化財を巡り、動く総合商社と形容される北前船が果たした役割について学びます。(全2回)	成人	ライオン像のある館(旧直江津銀行) ほか	20人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 高士地区公民館 (025-528-4033)
13日(火曜日) 午前8時55分～午後2時05分	延ばそう健康寿命！ ノルディックウォーキング教室(3)	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及び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	リバーサイドロード(安塚区)	20人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 和田地区公民館 (025-522-3261)
13日(火曜日) 午前9時～午後2時	楽しく歩こう！ ノルディックウォーキング教室(4)	自然の中でノルディックウォーキングを行い、参加者同士でお話をしながら楽しめます。(全5回)	成人	正善寺ダム及びその周辺	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 8 年 10月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
13日(火曜日) 午前10時～11時30分	まずは避難から～はじめての防災講座～	参加者同士でこれまでの経験談を話し合いながら、安全で確実な避難の仕方や問題点の解決への糸口を探っていきます。対象は、東小猿屋、中小猿屋、西小猿屋、三田、三田新田、三ツ橋新田、三ツ橋、田園にお住まいの方です。	成人	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	20人	有田地区公民館 (025-543-7188)
14日(水曜日) 午前9時30分～11時	ふるさと散歩道(6)	大潟区の偉人笠原文右衛門、克太郎、恵を輩出した笠原家の人々について学びます。(全9回)	成人	大潟コミュニティプラザ	30人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
14日(水曜日) 午前10時～正午	eスポーツ体験教室(出前講座)	末野新田町内会の老人会のみなさんでeスポーツを楽しみます。	成人	末野新田町内会館	20人	三和地区公民館 (025-532-4538)
15日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	初めての絵手紙教室(4)	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)
16日(金曜日) 午前9時～午後2時	頭北カレッジ(4)	現地学習を通して、新堀川と潟川の歴史について学びます。(全4回)	成人	大潟区内 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)
16日(金曜日) 午前10時～正午	体験あれこれ塾(1)	折り紙で花を作って飾ります。(全3回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンブラザ)	10人	高田地区公民館 (025-525-1311)
16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」(2)	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)
18日(日曜日) 午前7時30分～午後3時30分	健康いきいきウォーキング教室(5)	越後丘陵公園の樹林内にある自然探勝路で、秋の自然を楽しみながらウォーキングを行います。(全6回)	成人	国営越後丘陵公園	25人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
19日(月曜日) 午前9時30分～正午	いきいきカレッジ(5)	クラフトバンド作品(丸いみかんカゴ)を制作します。完成作品は、10月25日開催の「第11回手作りの小さな文化祭」へ出品します。(全7回)	成人	浦川原地区公民館	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
20日(火曜日) 午前9時～正午	谷浜・桑取地区の歴史講座(1)	谷浜・桑取地区の歴史を学び、教養を高めるきっかけとするとともに、講座を通じて参加者同士の交流を図ります。(全2回)	成人	谷浜・桑取地区	15人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
20日(火曜日) 午前9時30分～午前11時30分	上越を知ろう！(3)	工場見学をしながら、チタンの発色体験(レンゲづくり)をします。(全3回)	成人	新和メッキ工業株式会社	15人	新道地区公民館 (025-524-8951)
21日(水曜日) 午前9時～午後3時	上越探訪～大人の社会科見学～(2)	釜蓋遺跡について学ぶとともに、まが玉づくりを体験します。岩の原葡萄園を見学し、川上善兵衛について学びます。(全2回)	成人	釜蓋遺跡ガイドンス 岩の原葡萄園	15人	安塚地区公民館 (025-592-2003)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 8 年 10 月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
21日(水曜日) 午前9時30分～11時30分	健康体操教室(6)	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)
21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(4)	越後高田藩主松平光長と高田姫の時代について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)
21日(水曜日) 午前10時～午後2時	イチからはじめる！健康マージャン教室(1)	マージャンを通して認知症のリスク軽減につなげるとともに、地区の垣根を超えた参加者同士の交流を図ります。(全5回)	成人	津有地区公民館	16人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 津有地区公民館 (025-524-8948)
21日(水曜日) 午後2時10分～3時10分	家庭教育支援講座(1)	子どもとのかかわり方や子どもの人権について学び、参加者同士で情報交換しながら家庭教育のあり方を考えます。(全2回)	成人	富岡小学校	25人	新道地区公民館 (025-524-8951)
24日(土曜日) 午前10時～正午	防災講座「作ってみよう！もしものごはん」	災害時の食事の調理や試食を行い、いざという時に役立つ食の備えを学びます。	成人	保倉地区公民館	20人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
24日(土曜日) 午前10時～正午	「地域防災力アップ講座」(1)	災害時の救助活動等の講話を聴き、起震車にて地震を疑似体験します。(全2回)	成人	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	20人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
26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(4)	季節の寄せ植えを作成します。花の組み合わせ方や立体感の作り方を学びます。(全5回)	成人	保倉地区公民館	15人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
27日(火曜日) 午前9時～正午	谷浜・桑取地区の歴史講座(2)	谷浜・桑取地区の歴史を学び、教養を高めるきっかけにするとともに、講座を通じて参加者同士の交流を図ります。(全2回)	成人	谷浜・桑取地区	15人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
27日(火曜日) 午前9時～午後2時	楽しく歩こう！ ノルディックウォーキング教室(5)	自然の中でノルディックウォーキングを行い、参加者同士で会話をしながら楽しみます。(全5回)	成人	高田城址公園及びその周辺	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
27日(火曜日) 午前9時～午後2時	直江津再発見カレッジ(4)	北前船の寄港地である直江津の魅力について学びます。(全4回)	成人	直江津地区公民館 (直江津学びの交流館)	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
28日(水曜日) 午後2時25分～3時10分	家庭教育支援講座(2)	子どもとのかかわり方や子どもの人権について学び、参加者同士で情報交換しながら家庭教育のあり方を考えます。(全2回)	成人	稲田小学校	40人	新道地区公民館 (025-524-8951)
29日(木曜日) 午前9時～午後3時	のんびりノルディックウォーキング 秋の教室(1)	季節の自然や景色を楽しみながら、ノルディックウォーキングを行います。ウォーキング後は、つるを編んだ土台に木の実やドライフラワーを飾り付けてオリジナルのリースを作ります。(全3回)	成人	大潟水と森公園(大潟区)	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
29日(木曜日) 午前9時30分～11時45分	今からでも取り組もう！防災講座	災害が起こったときに被害を少なくするために、災害への心構えや各々ができることを学び、地域の結束力を育みます。	成人	大島地区公民館	20人	大島地区公民館 (025-594-3201)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 8 年 10 月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
29日(木曜日) 午前9時～午後3時	大人の楽習塾(5)	柿崎の偉人「高橋一廣」の修行の地、柏崎市野田にある石材店を訪ね、当時の作品や修行の様子などを聴きます。(全7回)	成人	梅沢石材店(柏崎市野田)	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
29日(木曜日) 午後0時30分～3時30分	新道交流発表会	各団体がどのような活動をしているのか、実演や展示を通じて交流と理解を深め、より一層の技術の向上に役立てます。	成人	新道地区公民館	50人	新道地区公民館 (025-524-8951)
30日(金曜日) 午前9時30分～11時00分	やちほ学習塾(1)	竹灯籠づくりを体験します。(全2回)	成人	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	10人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
30日(金曜日) 午前10時～正午	体験あれこれ塾(2)	陶芸を体験します。(全3回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	10人	高田地区公民館 (025-525-1311)
30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」 (3)	色紙に己書を描き自分だけのオリジナル作品を作ります。(全3回)	成人	津有地区公民館	10人	津有地区公民館 (025-524-8948)
31日(土曜日) 午前8時半～正午	ふるさと探訪:ちょっと高田まちなか歩き	町歩きをしながら歴史ある建造物(高田世界館、町家交流館、高田まちかど交流館、旧師団長官舎、高橋孫左衛門商店)を見学します。	成人	高田世界館 ほか	15人	三和地区公民館 (025-532-4538)