

上越市立公民館 月間事業予定表 令和6年5月

| 開催日時 | 講座名 | 内容 | 対象 | 会場 | 定員 | お問合せ先 |
|-----------------------------|-------------------------------|---|-----|--------------------------|-----|----------------------------|
| 2日(木曜日) 午前9時～午後2時30分 | のんびりノルディックウォーキング 春の教室(4) | 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。(全5回) | 高齢者 | いもり池 ほか | 20人 | 浦川原地区公民館 (025-599-2104) |
| 7日(火曜日) 午前9時～午後2時30分 | 延ばそう健康寿命 ノルディックウォーキング教室(2) | 日頃、体力づくりや健康増進に取り組まれている皆さんと、年間を通して継続できるノルディックウォーキングを体験するとともに、参加者同士の交流を深めます。(全4回) | 成人 | 五智公園周辺 | 20人 | 安塚地区公民館 (025-592-2003) |
| 9日(木曜日) 午前9時～午後2時30分 | のんびりノルディックウォーキング 春の教室(5) | 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。(全5回) | 高齢者 | 久比岐自転車道 | 20人 | 浦川原地区公民館 (025-599-2104) |
| 9日(木曜日) 午前10時～11時30分 | 家庭教育講座 | 家庭における子どもへの接し方など、家庭が果たす役割について学びます。 | 成人 | よしかわ保育園 | 15人 | 吉川地区公民館 (025-548-2311) |
| 11日(土曜日) 午前8時30分～午後0時15分 | きよさと自然探検(1) | 春の植物の観察や、自然に関するビンゴゲームをします。(全3回) | 青少年 | 坊ヶ池周辺 ほか | 15人 | 清里地区公民館 (025-528-3111) |
| 12日(日曜日) 午前6時30分～8時30分 | 二貫寺の森わくわくウォッチング(1) | 野鳥の観察と、春の森の散策をします。(全3回) | 青少年 | 二貫寺の森 | 20人 | 諏訪地区公民館 (025-520-2203) |
| 16日(木曜日) 午前9時30分～11時30分 | 和紙アート教室(1) | 和紙を使い、色紙画を作ります。(全5回) | 成人 | 中郷コミュニティプラザ | 8人 | 中郷地区公民館 (0255-74-2338) |
| 18日(土曜日) 午後7時～9時 | 春の星空かんさつ(1) | 春に見える星座や銀河、二重星をプラネタリウムで学習し、実際の夜空を観察します。(全4回) | 親子 | 上越清里星のふるさと館 | 20人 | 清里地区公民館 (025-528-3111) |
| 21日(火曜日) 午前9時30分～11時30分 | 寿大学(1) | 健康維持のためにできる簡単な体操や参加者同士が交流できるレクリエーションを行います。また、高齢になっても元気に過ごすための秘訣、日々の生活で気を付けたいことなどを学びます。(全6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) |
| 22日(水曜日) 午前10時～11時30分 | 認知症を知る | 認知症とともによりよく生きていくためのヒントを考えます。 | 成人 | 新道地区公民館 | 20人 | 新道地区公民館 (025-524-8951) |
| 22日(水曜日) 午前10時～11時 | 健康体操教室(1) | 呼吸法を取り入れ、ゆっくりした体操で気持ちをリフレッシュします。(全8回) | 成人 | 中郷コミュニティプラザ | 10人 | 中郷地区公民館 (0255-74-2338) |
| 25日(土曜日) 午前8時～正午 | 日本海ウォーキング | 久比岐自転車道を国鉄時代のトンネルや地域の文化に触れながらウォーキングを実施します。 | 成人 | 久比岐自転車道 | 15人 | 三和地区公民館 (025-532-4538) |
| 26日(日曜日) 午前9時00分～正午 | 健康づくりウォーキング | ウォーキングの基礎を座学で学び、学んだ内容を実践します。(全6回) | 成人 | 吉川コミュニティプラザ他 | 20人 | 吉川地区公民館 (025-548-2311) |
| 28日(火曜日) 午前9時30分～11時30分 | 上越の伝統食と文化を探る(1) | 坂口博士の遺徳をしのび、上越地域の発酵文化を学ぶとともに、塩こうじを作ります。(全3回) | 成人 | 坂口記念館 | 15人 | 有田地区公民館 (025-543-7188) |
| 31日(金曜日) 午前9時30分～11時30分 | ほかほか春日(1) | 上越警察署職員から防犯にかかわる話を聞きます。その後、ニュースポーツに挑戦して体を動かし、参加者同士で交流します。(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) |