

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 7 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(月曜日) 午前9時10分～正午	越後の都から学ぶ地域のつながり (1)	「越後の都上越」の歴史や三地区のつながりについて、普段は聞くことが出来ない春日山城にまつわる話を中心に時代背景とともに学んでいきます。(全2回)	成人	上越市埋蔵文化財センター	30人	高士地区公民館 (025-528-4033) 三郷地区公民館 (025-524-9293) 清里地区公民館 (025-528-3111)
2日(火曜日) 午前10時～正午	世代を超えて！ワイワイかなや(3)	世代間交流を講座の中心に据え、様々な楽しいイベントを行います。第3回目は合唱(童謡・唱歌)を行います。(全6回)	成人	金谷地区公民館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
3日(水曜日) 午前9時30分～午後3時	チャレンジいたくら(1) 「私たちが住んでいる上越市を知る！」	私たちが住む上越市を知るために、スポーツ施設の見学をすることで上越の魅力を再発見します。また、上越市生まれの坂口謹一郎博士の業績や展示品を見学し、塩麴作りを体験します。(全2回)	成人	上越市立体操場ジムリーナ ほか	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
4日(木曜日) 午前9時～午後1時	東北電力(株)上越火力発電所見学会	上越火力発電所の見学を通して、世界最高水準の発電効率で高い経済性と環境負荷低減を実現した発電の仕組みを学ぶとともに、環境への意識高揚を図ります。	成人	東北電力(株)上越火力発電所	15人	大島地区公民館 (025-594-3101)
4日(木曜日) 午前9時～午後1時30分	上越を知ろう！(1)	個人ではなかなか入れない施設を訪ね、貴重な品々や施設を見学し、職員の方から説明をいただくことで、活動内容や、地域における役割について学習します。(全3回)	成人	旧師団長官舎 ほか	15人	新道地区公民館 (025-524-8951)
4日(木曜日) 午前9時30分～11時	親子すこやか講座	子どものすこやかな成長につながる健康運動と、保護者同士の情報交換会を行います。	成人	保倉保育園	20人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
4日(木曜日) 午前9時30分～正午	上越の伝統食と文化を探る(2)	季節の野菜や乾物を上手に生かした体にやさしい家庭料理のコツを実習を交えて学びます。(全2回)	成人	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	15人	有田地区公民館 (025-543-7188)
4日(木曜日) 午前10時～正午	オーレン教養カレッジ 今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土(3)	町の旧名の由来(主に直江津地区)について講師から解説を聞きます。直江津地区公民館「直江津再発見カレッジ」の参加者が来館して一緒に受講します。(全5回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)
4日(木曜日) 午前10時～正午	直江津再発見カレッジ(2)	町の旧名の由来(主に直江津地区)について講師から解説を聞きます。高田地区公民館「オーレン教養カレッジ 今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土」の参加者と一緒に受講します。(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)	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
4日(木曜日) 午後1時30分～3時	公民館の出前講座 第2弾(2)	集会場等で実施しているお茶のみサロンと共催し防災についての講話を聴きます。(全3回)	成人	桑取分館	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)

5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、身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5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(土曜日) 午前10時～正午	料理教室(1) 秋の味覚を楽しむ パート1	ちょっと秋らしい食材を取り入れた料理をつくります。(全4回)	成人	吉川保健センター	16人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
8日(月曜日) 午前9時30分～11時30分	わくわくふれあい倶楽部(1)	新しい仲間と毎回新しいわくわくすることにチャレンジし、交流をします。1回目は木の実リースづくりに挑戦します。(全5回)	成人	和田地区公民館	15人	和田地区公民館 (025-522-3261)
10日(水曜日) 午前10時～正午	オーレン花いっぱいプロジェクト(4)	花壇の手入れや秋以降の植栽計画をたてます。(全6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)
10日(水曜日) 午後1時30分～3時30分	歌謡教室(4)	発声練習を行いながら、課題曲を練習します。(全5回)	成人	はーとびあ中郷	8人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
11日(木曜日) 午前9時30分～11時	公民館の出前講座 第2弾(3)	集会場等で実施しているお茶のみサロンと共催し、防災についての講話を聴きます。(全3回)	成人	長浜会館	20人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
11日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	はじめての絵手紙教室(3)	個性の光る手書きの絵手紙を学び、表現の自由さ、面白さを実感し楽しめます。出来上がった作品は新道交流発表会に展示します。(全4回)	成人	新道地区公民館	12人	新道地区公民館 (025-524-8951)
12日(金曜日) 午前9時30分～正午	ぽかぽか春日(3)	人権同和問題に関する講話を聞いた後、映画「破戒」を鑑賞します。(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)
13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)	世界三大ピアノと呼ばれるベーゼンドルファーのピアノを使い、課題曲を学びます。(全6回)	青少年 成人	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	青少年 5人 成人5人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
14日(日曜日) 午前9時30分～11時30分	健康づくりウォーキング教室(4)	長峰池遊歩道に沿って、霊峰米山の風景を眺めながらウォーキングを楽しみます。(全6回)	成人	吉川区長峰池周辺	30人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
17日(水曜日) 午前9時30分～11時	ふるさと散歩道(5)	戊辰戦争や会津墓地、日本スキーの発祥など、金谷地区について学びます。(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)
17日(水曜日) 午前10時～11時	健康体操教室(4)	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)
17日(水曜日) 午前10時～午後3時	寿大学(5)	保阪邸や岩の原葡萄園を巡り、それぞれの歴史や文化について学びます。(全7回)	成人	保阪邸 ほか	40人	頸城地区公民館 (025-530-2311)

18日(木曜日) 午前9時30分～正午	チャレンジいたくら(2) 「私たちが住んでいる上越市を知る！」	私たちが住む上越市を知るために、上越市議会定例会を傍聴し、市政に関心を持てるようにします。(全2回)	成人	上越市役所 木田庁舎	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
18日(木曜日) 午前10時～11時30分	大人の楽習塾(4)	郷土柿崎のはぐくんだ人物「室岡 博」氏の遺跡発掘に生涯をかけた人生を学びます。(全6回)	成人	柿崎地区公民館	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
18日(木曜日) 午前10時～正午	オーレン教養カレッジ 今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土(4)	上越の近代を拓いた先人達のシリーズとして、今回は政治家、思想家について学びます。(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)
19日(金曜日) 午前9時～午後1時30分	上越を知ろう！(2)	個人ではなかなか入れない施設を訪ね、貴重な品々や施設を見学し、職員の方から説明をいただくことで、活動内容や、地域における役割について学習します。(全3回)	成人	上越市歴史博物館ほか	15人	新道地区公民館 (025-524-8951)
19日(金曜日) 午前10時～11時30分	いきいき出前講座(7)	健康講座「フレイル予防・改善」&リズム体操を行いながら地域住民との交流を図ります。(全8回)	成人	土尻公民館	15人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
19日(金曜日) 午前10時～11時30分	子育て学級 電子ゲームやスマホと子どもたち	子どもたちを取り巻く様々な電子メディアの成長への影響や、親子のコミュニケーションの大切さを学びます。	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)
19日(金曜日) 午前10時～午後3時	頸北カレッジ(3)	大人の社会科見学として、大潟区の企業2社の工場見学をします。(全4回)	成人	第一工業製薬株式会社 ほか	40人	柿崎地区公民館 (025-536-3823) 大潟地区公民館 (025-534-4367) 吉川地区公民館 (025-548-2311) 頸城地区公民館 (025-530-2311)
21日(日曜日) 午前10時～正午	めざせ美文字教室(1)	日常で使える、美しい文字の書き方を学びます。(全5回)	成人	大潟コミュニティプラザ	15人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
22日(月曜日) 午前9時～午後1時55分	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大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参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	笹ヶ峰高原 (笹ヶ峰一周歩道コース)	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 和田地区公民館 (025-522-3261)
25日(木曜日) 午前9時30分～11時45分	地域につなげよう！ 「民謡 八社五社」(3)	「動画撮影会をしよう」 民謡八社五社の担い手不足の課題解決として、踊り、唄、太鼓、はやしの動画撮影会を行います。(全3回)	成人	高土地区公民館	15人	津有地区公民館 (025-524-8948)
25日(木曜日) 午前9時30分～正午	ふるさと探訪(2)	上越アニバーサリーイヤーについて「第20回 越後・謙信SAKEまつり」 上越地域のクラフトビール醸造の歴史・方法や銘柄などについて学びます。(全2回)	成人	オタマブルーイング	15人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
25日(木曜日) 午前10時～正午	オーレン花いっぱいプロジェクト(5)	季節の園芸作業などを行います。(全6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)

26日(金曜日) 午後1時15分～2時15分	家庭教育支援講座	子どもの健やかな成長に望ましい生活習慣と家庭生活のリズムについての講話を行います。	成人	上越市立高士小学校	20人	高士地区公民館 (025-528-4033)
26日(金曜日) 午前10時～11時30分	いきいき出前講座(8)	健康講座「フレイル予防・改善」&リズム体操を行いながら地域住民との交流を図ります。(全8回)	成人	長峰公民館	15人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
27日(土金曜日) 午前8時30分～午後3時30分	よしかわ楽習塾(3)	高田寺町地区の国指定文化財寺院等めぐり&会津藩墓地から高田藩と会津藩の繋がり等を学びます。(全4回)	成人	高田寺町 ほか	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
27日(土曜日) 午前8時50分～午後2時20分	エネルギー再発見の旅(2)	普段使っている電気がどうやって作られているかについて現地学習を通じて学び、2050年脱炭素社会に向けた日本のエネルギー事情について理解を深めます。(全3回)	青少年 成人 (小学生以上)	東京電力柏崎・刈羽原子力 発電所	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
27日(土曜日) 午前9時～11時	新しい彫刻アート！シャインカービングに挑戦してみませんか！	透明なビニールシートをガラス感あふれる美しいアートに変身させる彫刻アート、シャインカービングを体験します。	中学生以上 成人	三和地区公民館	16人	三和地区公民館 (025-532-4538)
28日(日曜日) 午前10時～正午	めざせ美文字教室(2)	日常で使える、美しい文字の書き方を学びます。(全5回)	成人	大潟コミュニティプラザ	15人	大潟地区公民館 (025-534-4367)