

2024年 3月号 No.232 3月22日発行 中公だより

編集・発行 見附市中央公民館 見附市本町2-5-9
☎ 62-1058 ✉ tyuukou@city.mitsuke.niigata.jp

今月の休館日
3月28日(木) (夜間利用可能)

見附市公民館フェイスブック



参加者
募集!!

新潟の四季を感じながら、いきいき健幸に!

ウォーキング講座2024

ウォーキングを生活習慣に取り入れましょう! 県内の四季を感じながら、自然の中を楽しく歩きます。

定員: 40名 (先着順/定員になり次第締切)

参加費: 2,000円 (全7回分/初回に集めます)

持ち物: 飲み物、昼食、ストレッチ用の敷物、保険証、雨具

申込み: 4月7日(日)午前9時から受付開始。

お一人1名分まで。定員に達しなかった場合は、

4月8日(月)以降、電話での申込みが可能です。

(中央公民館 ☎62-1058)

【講座プログラム】 (予定)

第1回 4/21(日)開講式/歩く基本を身に付けよう (市内・北谷地区方面)

第2回 5/12(日)新緑を感じながらウォーキング (柏崎市・夢の森公園周辺)

第3回 6/9(日)自然の中を伸び伸びとウォーキング (妙高市・苗名の滝周辺)

第4回 7/7(日)気軽に身軽にウォーキング (市内・パティオにいがた周辺)

第5回 9/8(日)気軽に市内ウォーキング (市内・新潟地区方面)

第6回 10/20(日)豊かな自然を感じてウォーキング (新潟市・やすらぎ堤周辺)

第7回 11/10(日)紅葉を眺めながらウォーキング (小千谷市・山本山公園周辺) / 閉講式

※コース・日程は天候等により変更する場合があります。

※各回の目的地等、詳しくは中央公民館に設置のチラシをご覧ください。

【主催】中央公民館

【企画・運営】

生涯学習プランナー 実生の会
「ウォーク班」



申込み受付
中央公民館
窓口のみ



講師 矢島 徳男さん Profile

日本ウォーキング協会主任ウォーキング指導員、
新潟県ウォーキング協会理事。県内各地のウォー
キングイベントに携わる。見附市在住。



参加者
募集!!

シニアいきがい学級のご案内

入会前
のご見学も
大歓迎!



60歳以上の方を対象に実施している高齢者学習講座です。約40人の学級生が中央公民館を会場に、自主的なクラブ活動で仲間づくりや心身の健康づくりに励んでいます。

ペン習字クラブ

練習日

毎月第2・4火曜日
午後1時~4時
会費 月1,000円



詩吟クラブ

練習日

毎月第1・3水曜日
午後1時~3時30分
会費 月1,000円



はまなすコーラス 折り紙クラブ

練習日

毎週金曜日
午前10時~11時30分
会費 月1,000円



練習日

毎月第2・4火曜日
午前9時30分~11時30分
※現在は定員を満たしています。

【申込み・問合せ】

中央公民館 (☎62-1058) へ

残席わずか!!

定員
6名
(先着順)

50代・60代以上のための はじめましょ、ピアノ (全5回)



4/6・20、5/4・18、6/1 (いずれも土曜日)

クラス：入門クラス 午前9:30～10:30 ピアノを全く弾いたことがない方向け

会場：中央公民館 視聴覚室 持ち物：筆記用具 (キーボードは講師がご用意します)

講師：信賀 弘子さん (日本シニアピアノ教育研究会 シニアピアノ教育プロフェッショナル講師)

参加費：全5回で4,500円 (初回徴収) ※4/1以降のキャンセルはキャンセル料がかかります。

申込み：3月31日(日)までに中央公民館 (☎62-1058) へ

各回徴収

参加費
各回500円

自分を癒すタロット (全6回)



4/6・20、5/11・18、6/8・22 (いずれも土曜日)



時間：午前10:00～11:30 会場：中央公民館 研修室1

講師：サリーさん (チャット占い師として活動中)

定員：8名 (先着順) 持ち物：ライダー・ウェイト版タロット、筆記用具

申込み：3月29日(金)までに中央公民館 (☎62-1058) へ

対象
園芸初心者

季節の寄せ植え教室

定員
各回20名
(先着順)

すぐに植ええられる
おすすめの
花苗資材付き♪

①4月29日(月・祝)春の寄せ植え教室 ②6月22日(土)初夏の寄せ植え教室

①②ともに午前10:00～12:00 会場：中央公民館 美術工芸室

講師：増田 和人さん (公材)新潟県都市緑花センター花と緑のアドバイザー

参加費：各回1,800円 (当日徴収) 持ち物：筆記用具、手袋、ハサミ、新聞紙

申込み：各講座日の1週間前までに中央公民館 (☎62-1058) へ



ゼロから創り上げる サークルづくり講座 (全4回)

対象：春から何か新しいことを
はじめたくてウズウズしている人

定員：5名 (先着順)

各回徴収

参加費
各回500円

4月17日(水)	【いきなり実践編】当事者研究スゴロクを体験しよう!
5月15日(水)	【いきなり実践編】まわしよみ新聞を体験しよう!
6月19日(水)	【いきなり実践編】デスカフェを体験しよう!
7月24日(水)	【全部ネタばらし】かねナシ コネなし スキルなし から始める 長く続くサークルを作る方法

【持ち物】
筆記用具
熱い心



時間：午前10:00～12:00 会場：ネーブルみつけ 研修室2 講師：湯本 泰隆さん

申込み：4月10日(水)までに下記お申込み先へ、氏名・電話番号をご連絡ください。

湯本 泰隆mail: nagaokarekishi2014@gmail.com