

1 2025年
月号
No.242
1月10日発行

中公だより



\\スマホで中公だより/



編集・発行 見附市中央公民館 〒954-0053 見附市本町2-5-9
☎62-1058 ✉tyuukou@city.mitsuke.niigata.jp 休館日 1月27日(月)(夜間利用可能)

ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)

2/14、2/28、3/14、3/28 (全て金曜日)

時 間：午後7時15分～7時45分

会 場：ネーブルみつけ 研修室1

定 員：10名(先着順)

参加費：1回あたり500円(各回徴収)

講 師：荒井守勝さん(JWI認定ズンバゴールドインストラクター)

持ち物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、着替え(必要に応じて)

申込み：各講座日の1週間前までにQRコードの申込みフォームよりお申し込みください。

その他：1回のみ参加も可能

誰でもできるダンスフィットネス
エクササイズです。動く動作はありますが、
前後左右に動くなど難しい振付はありません。
初心者の方やご高齢の方も大歓迎です。



大人女子の運動

フラ&タヒチアダンス

2/14、2/28、3/14、3/28 (全て金曜日)

時 間：午後7時15分～8時15分(全4回)

会 場：葛巻地区ふるさとセンター 多目的ホール

対 象：女性限定

定 員：10名(先着順)

講 師：大谷久美子さん(フラスタジオリウレア公認インストラクター)

参加費：2,000円(初回徴収)

持ち物：飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装

申込み：2/7(金)までにQRコードの申込みフォームよりお申し込みください。

南国の踊りで健康的な美しい生活を。
20～50代の方が楽しんでいます。
心と体をリフレッシュ♪



生涯学習プランナー養成講座

見附市公民館(チーム事業)

地域のために、自分たちで考え、行動する。こうした市民活動を盛り上げるため、地域の課題解決やまちの賑わいづくりにつながる学習プログラムの企画・立案や学習活動の運営に積極的に携わる人材を養成します。

開催日	内 容
2/1(土)	・参加者自己紹介、目的の共有 ・オリエンテーション
2/16(日) 3/2(日)	・生涯学習/生涯学習プランナーとは ・ファシリテーション ・仲間づくり、人を巻き込む手法 ・学習プログラムの作成、発表

時 間：午後1時30分～4時

会 場：中央公民館 中ホール 他

対 象：高校生～成人一般

定 員：15名程度

講 師：若月隆雄さん 他

(新潟県立生涯学習推進センター)

申込み：中央公民館☎62-1058へ

【共 催】生涯学習プランナー「実生の会」

【協 力】新潟県立生涯学習推進センター

インターネットの光と影

インターネットは様々な機能が使える反面、危険が潜んでいることも事実です。安全でそして快適に使うための方法をご紹介します。

▶開催日：**2月8日(土)、2月22日(土)**
13:30～15:00

▶講師：新潟県警察サイバー犯罪対策アドバイザー
株式会社ラック 落合 博幸さん

▶会場：見附市中央公民館（中ホール）

▶参加費：無料 ▶持 物：スマートフォン

▶定 員：各日20名

▶申 込：QRコードよりお申込みください。または
見附市中央公民館（☎62-1058）へ

※2/8、2/22どちらかのみの参加もできます。



2/8 ダマされないために！知って防ごう！ネット詐欺対策

- ・偽警告によるインターネット詐欺
- ・フィッシング詐欺に引っ掛からないために
- ・安全なパスワードの作り方と取り扱い など



2/22 ICTをもっと活用！スマホの便利な機能を使ってみよう！

- ・音声入力の仕方
- ・地図アプリを活用する
- ・花や山の名前を調べる など

