

3

2025年

月号

No.244

3月21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 3月28日(金)(夜間利用可能)

参加者
募集!!

いきいき健康!!ウォーキング講座

【企画・運営】
生涯学習プランナー「実生の会」
ウォーク班

ウォーキングを生活習慣に取り入れましょう!新潟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: 3,000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、保険証コピー、雨具

申込み: 4月13日(日)午前9時から受付開始。

お1人1名分まで。定員に達しなかった場合は、
4月14日(月)以降、電話での申込みが可能。

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。



申込み受付
中央公民館
窓口のみ



【講座プログラム】(予定)

- 第1回 4/27(日)開講式/歩く基本を身に付けよう!(市内・熱田、名木野方面)
- 第2回 5/18(日)越後三山を背景にウォーキング!(魚沼市・花と緑と雪の里周辺)
- 第3回 6/22(日)豊かな自然を身近に感じながら歩こう!(魚沼市・響きの森公園周辺)
- 第4回 7/12(土)市内ウォーク 歩いて自然満喫(市内・パティオにいがた周辺)
- 第5回 9/7(日)広大な農業大地を歩こう(津南町・ひまわり広場周辺)
- 第6回 10/26(日)市内ウォーク 気軽に身軽に(市内・みつけイングリッシュガーデン方面)
- 第7回 11/15(土)紅葉を眺めながらしっかり歩こう!(刈羽郡・荻の島集落周辺)/閉講式

※日程・コース内容は変更になる場合があります。

※詳しくは中央公民館に設置のチラシをご覧ください。

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。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。

練習字クラブ

練習日

毎月第2・4火曜日
午後1時~3時

詩吟クラブ

練習日

毎月第1・3水曜日
午後1時~3時30分

はまなすコーラス

練習日

毎月第1・3金曜日
午前10時~11時30分

折り紙クラブ

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

入門太極拳

ゆっくりと動く体操です。「簡化24式太極拳」の基本的な動作を抜粋した套路です。

4 / 9、16、30、5 / 7（全て水曜日）

時 間：午後1時30分～3時

会 場：中央公民館 中ホール

定 員：10名

参加費：無料

講 師：磯部 一紀さん（全日本太極拳協会公認総合コーチ）

持ち物：運動靴、動きやすい服装、飲み物、マスク

申込み：各講座日の1週間前までに中央公民館 ☎ 62-1058へ



園芸初心者
対象♪

季節の寄せ植え教室

お庭の空いている花壇、プランターなど...使われていないスペースにミニガーデンを作ってみませんか？園芸の基礎から植栽プランニング、管理方法を学びます。すぐに植えられるおすすめの花苗資材付きです！



開催日	内 容
4 / 27 (日)	春の寄せ植え教室
6 / 22 (日)	初夏の寄せ植え教室

会 場：中央公民館 3階 美術工芸室

時 間：午前10時～12時

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

定 員：各回20名（先着順）

参加費：各回2,000円（講座日徴収）

※当日のキャンセルは料金が発生します。

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またはQRコードの申込み
フォームより

