



2025年11月号 No.250

中公だより

11月7日発行

休館日
11月25日(火)
夜間は利用可能

中央公民館大ホールは令和7年12月1日(月)から利用を再開します。

天井改修工事に伴い、ご不便をおかけしました。ご協力いただきありがとうございました。

子育てママの
リフレッシュ
講座



講座の対象は、子育て中のママと乳幼児(生後6か月～3歳)です
会場にはお子さんを見守るスタッフのいるキッズスペースを設置します!

産後ママの 骨盤体操教室



11/18(火) 10:00～11:30

骨盤や肩回りのセルフケア方法、子どもの
脳の発達と姿勢の関係などもお伝えします!

- 会場: 中央公民館 和室2
- 定員: 7組(先着順)
- 参加費: 500円
- 講師: 岡山 せい子さん(カイロプラクター)
- 持ち物: 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装
- ★申込: 上記二次元コード
- 【協力】出張キッズスペース ママキャン



ミニ門松 ワークショップ 12/11(木)

10:00～11:30



定番のお正月飾りをかわいくナチュラルにインテ
リアに馴染みやすくアレンジ。手のひらに載せられ
るミニサイズでちょっとした所に飾れます。お花の
色を選んだりママ同士でおしゃべりしたりリフレッ
シュの時間を過ごしましょう。

- 会場: 中央公民館 和室2
- 定員: 6組(先着順)
- 参加費: 1,500円
- 講師: Buttercupさん
- (義姉妹ママ2人組ハンドメイドユニット)
- ★申込: 上記二次元コード
- 【協力】出張キッズスペース ママキャン



ゆるゆるストレッチはじめませんか?

11/17(月)・12/5(金)

10:00～11:30



- 会場: 中央公民館 和室2
- 対象: 成人女性8名(先着順)
- 参加費: 1回500円(お菓子・お茶代)
- 講師: 渡邊 広美さん(日本パートナーストレッチ&コンディショニング協会)
- 持ち物: 動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、手ぬぐい(タオル)
- ★申込: 二次元コードまたは中央公民館(電話62-1058)



託児
要予約

*生後6か月～就学前のお子さん
*お子さんお一人300円

人権教室2025 in 今町公民館

申込不要!

11/20(木) 13:30～15:00

“誰か”のことではなく、“自分”のこととして
～ちょっとした気づきで高齢者安心・安全を守る～

- 参加費: 無料
- 講師: 長岡人権擁護委員協議会 会長 齋藤 榮作さん
- 問合: 今町公民館(電話66-2313)

編集・発行: 見附市中央公民館 〒954-0053 見附市本町2-5-9
☎62-1058 ✉syougaiyakusyuu@city.mitsuke.niigata.jp



中央公民館 秋のオープンサークル

サークルを見学や体験できます。参加費無料！申込不要！直接会場へお越しください。

【サークル名】 内容	日にち	とき	ところ	持ち物
【みつげ日本画倶楽部 花のスケッチ教室】 花のスケッチ	11/11(火)	13:30~16:00	中央公民館 美術工芸室	なし
【レコードくるくる会(パーティー)】 持ちよったレコードの鑑賞	11/14(金)	14:00~16:00	中央公民館 視聴覚室	なし
【PCカメさんサークル】 表計算処理学習	11/15(土)	14:00~15:00	中央公民館 研修室1	ノートパソコン
【金曜会】 水彩、油彩の勉強会	11/16(日)	9:30~正午	中央公民館 美術工芸室	なし
【花楽社】 書道の基礎から作品作りまで	11/16(日)	13:30~15:15	中央公民館 研修室5	書道具一式
【らんらんITサークル】 文書処理学習	11/17(月)	10:00~11:00	中央公民館 研修室1	ノートパソコン
【ネーブルITサークル】 文書処理学習	11/17(月)	13:30~14:30	中央公民館 研修室1	ノートパソコン
【O7ITサークル】 文書処理学習	11/19(水)	10:00~11:00	中央公民館 研修室1	ノートパソコン
【傾聴サークルMiMi】 傾聴についての学習会	11/19(水)	19:30~21:00	中央公民館 研修室1	なし
【フレンドスペース】 生き辛さや親としての対応・傾聴を学ぶ	11/23(日)	13:30~15:00	中央公民館 研修室1	なし

歴史 講座

大河津分水に尽力した中之島の偉人

高橋竹之助

12/7(日) 10:00~11:30

大河津分水がなかった時代、信濃川は3年に一度の頻度で決壊し洪水を起こす「暴れ川」でした。およそ100年前、大河津分水工事に尽力した男がいた…

- 会 場 中央公民館 中ホール
- 定 員 25人(先着順)
- 講 師 山本 一成さん(郷土歴史研究家)
- 参加費 無料
- ★申込み 中央公民館(電話62-1058)
- 【企画・運営】生涯学習プランナー「実生の会」歴史班
- 【共催】見附市中央公民館



申込：二次元コードまたは中央公民館 ☎ 62-1058

学習人材バンク登録講師による自主講座



笑いヨガ体験会

11/23(日)

「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。



- 会場：中央公民館 中ホール
- 参加費：300円(当日徴収)
- 講師：惣角 陽平さん(日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー)
- 持ち物：タオル、飲み物
- ★申込締切：11/16(日)



月に一度のいけばな講座

11/29(土)、12/27(土)、1/31(土)、2/28(土)

花器・剣山は講師が用意します。1回のみの参加も可能です。

- 会場：中央公民館 美術工芸室
- 参加費：1回2500円、12月のみ3,000円(当日徴収)
- ※当日のキャンセルは花代を徴収します。
- 講師：宮島 真里さん(小原流一級家元教授)
- 持ち物：花切はさみ、台拭き用雑巾、持ち帰り用の袋・新聞紙
- ★申込締切：各講座一週間前メ切

