

２０２６年11月号 No.257

中公だより

11月６日発行

休館日
11月24日
（火）
夜間は利用可能

中央公民館のロビーでは、カウンター席とテーブル席があります。トイレも自由に使え、空調完備で、お飲み物の自動販売機もあります。
お勉強や待ち合わせ、お出かけの休憩などにもぜひご利用ください。

どなたでも参加できます！

見附産の稲穂を使ってインテリアにも使えるお洒落な「稲穂リース」
縁起の良い、しめ縄を一緒に楽しみながら作りませんか
多様な色やデザインの国産リネンのリボンを巻いてオリジナルの作品を作れます

LIFE STYLE講座　～自分に戻り、感性に耳澄まし、生活をデザインする～



豊かさ巡る
稲穂リース作り
11月21日(土)
10:00～11:15

食の原点であるお米は健康祈願のお守りとしても使われます。「一粒万倍日」という縁起の良い日の由来となっている稲穂は、商売繁栄の象徴、縁起物と言われています。

お子様でも簡単に作れます。親子で一緒に一作品を作る場合は、参加費は一人分で大丈夫です。お申込時に伝えください。

●会場：中央公民館　美術工芸室
●定員：20名
（先着順・小学生以下は保護者同伴）
●参加費：1,000円（当日徴収）
●講師：内海真友子さん(roots主宰)
★申込：二次元コードまたは電話(62-1058)
【企画】内海真友子さん(roots主宰)
【主催】見附市中央公民館

託児あります！
● 11/15(日)〆切。講座受講申込みと一緒にお申込下さい。
●託象年齢：生後6か月～就学前のお子さん
●託児利用料金：お子さんお一人につき300円（当日徴収）

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！

“Mom’s Wish List”



クリスマス タペストリーづくり
11月19日(木)
10:00～11:30

季節を感じられる針葉や木の実などを活用したクリスマス飾りを作りませんか。子育てママの交流や情報交換もできます！お子さんから少し離れて、リラックスした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（当日徴収）
●講師：Buttercupさん
【企画・運営】出張キッズスペース　ママキャン
【主催】見附市中央公民館

★二次元コードよりお申込みください。

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

歴史講座

12/5(土) 10:00～11:30 今町の歴史講座

今町のなりたちについて学びます。見附市に合併するまでに今町がたどった歴史を、見附や中之島など周辺地域と比較しながら振り返ります。

見附市今町地区の歴史や文化を伝える住民有志のまちのガイドグループ「なびらーず」による歴史講座へぜひご参加ください。

●会　場：今町公民館　大集会室
●定　員：20人(先着順)
●講　師：ガイドグループ「なびらーず」
●参加費：無料
★申込み：二次元コードまたは今町公民館へ☎(66-2313)
【主催】見附市今町公民館

11/21(土) 10:00～11:30 直江兼続とその時代

戦乱の世を生き抜いた中越・上越地方ゆかりの直江兼続の志や生き方の理解を通して、「天地人」の舞台となった時代背景や状況について解説します。

●会　場：葛巻地区ふるさとセンター　研修室
●定　員：30名(先着順)
●講　師：前嶋 敏さん
(新潟県立歴史博物館　専門研究員)
●参加費：無料
★申込み：中央公民館へ☎(62-1058)
【主催】見附市葛巻公民館

【参加者募集】学習人材バンク登録講師による自主講座



相続講座

相続でもめないために今何をすべきなのか、考えていく学習会です。

11/23(月・祝)10:00～12:00

●会場：今町公民館　視聴覚室
●参加費：500円
●講師：福原　孝雄さん　(FP技能士1級)
●持ち物：筆記用具



姿勢改善・関節痛 セルフケア教室

2027年　1/12・19・26、2/2(いずれも火曜日)
10:00～11:30

サボり筋(日常生活で使われにくい筋肉)に刺激を与え健康貯筋を増やしましょう！腰痛・ひざ痛・首こり・肩こり・ストレートネックを改善するためのセルフケアを学びます。

●会場：葛巻地区ふるさとｾﾝﾀｰ　多目的ホール
●参加費：全4回で2,000円(初回徴収)
●定員：15名(先着順)
●講師：金山　義幸さん(笹川メソッド・JTA認定トレーナー・介護福祉士)
●持ち物：室内用の運動靴・タオル・飲み物



月に一度のいけばな講座

11/14、12/26、1/30、2/27(いずれも土曜日)
13:30～15:00

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2,000円、12月のみ2,500円(各回徴収)
※2日前よりキャンセル料(1,500～2,000円)必要。
※花材を自身で用意されたい場合は申込時にお伝えください。受講料として500円のみ当日徴収します。
●定員：各回10名(先着順)
●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、持ち帰り用の袋等



初めての楽しいフラダンス(全4回)

11/18・25、12/2・9(いずれも水曜日)
13:30～14:30

ハワイの音楽にあわせて楽しく身体を動かしませんか？

●会場：葛巻地区ふるさとセンター　多目的ホール
●参加費：全4回で2,000円(初回徴収)
●定員：10名(先着順)
●講師：片岡　祐華さん(フラダンススタジオ　ラウレア　アシスタントインストラクター)
●持ち物：動きやすい服装

★申込：開催1週間前までに二次元コードまたは中央公民館へ☎62-1058へ(参加費は当日徴収)