

令和8年度「みのり学園」新規学園生大募集！

おおむね60歳以上の方を対象に4つのクラブと全体学習会などの生涯学習活動を行います。
健康づくりや仲間づくり、生きがいに、どのクラブも楽しく活動しています♪
お気軽にご参加ください。
初めての方も講師が丁寧に教えてくれますのでご安心ください！



前期のみ、後期のみの参加も可能です。

【募集クラブ活動】

歌声

初回：5月14日(木)

第2木曜日 9:30~11:30
中里公民館 2階 フロア



楽しく歌って
ストレス解消♪
歌うことは誤嚥防
止、認知症予防に

講師：恩田弘子さん

ルーシーダットン (タイ式ヨガ)

初回：5月15日(金)

第3金曜日 10:00~11:30
中里公民館 2階 和室



血行促進
免疫力・筋力UP
リラックス効果

講師：
小野塚浩美さん

レク友の会 (レクレーションダンス)

初回：4月21日(火)

第1・3火曜日
13:30~14:30
中里公民館
3階 大会議室



歌謡曲で楽しい
ダンス♪
認知症・介護予防
に効果的

講師：吉楽一彦さん

いきいき体操教室

初回：4月8日(水)

毎週水曜日
10:00~11:00
なかさとアリーナ
1階 会議室



簡単な運動で楽しく
無理なく体力づくり

講師：中島恵子さん

【会費】 複数のクラブを掛け持ちしても同額

前期 (4月~9月) 4,000円
後期 (10月~3月) 4,000円

- ◆別途、材料費や行事の参加費が必要な場合があります。
- ◆「いきいき体操教室」のみ、ネージュスポーツクラブの年会費 2,500~3,500円と1回 500円の参加費も必要。みのり学園生は毎月1週目の参加費無料。

【開講式】 5月14日(木)午前9時30分~
中里公民館 3階 大会議室

【申込み・問合せ】 中里公民館 ☎763-2493

- ◆住所、氏名、生年月日、電話番号、希望クラブを電話で教えてください。来館時に「申込書」の記載と会費納入をお願いします。
- ◆各クラブ、定員に達した時点で募集を終了します。
- ◆申込締切：令和8年3月31日(火)まで。定員に空きがあるクラブは年度の途中でも加入できます。

【全体学習会】 みのり学園全体での活動

- ◆みのり学園生には詳細が決まり次第、みのり学園だよりでお知らせします。
- ◆予定は変更になる場合があります。

月	全体学習会及び行事
5月	14日：開講式
6月	津南町長生学園交流会
10月	市外めぐり(日帰りバス研修旅行)
12月	体験学習会
2月	お楽しみ豆まき
3月	閉講式・懇親会



中里公民館 4月 の定期講座・教室

【みのり学園】

学園生募集中♪

歌声	5月14日(木)から活動します！		
ルーシーダットン	5月15日(金)から活動します！		
レク友の会	4/21(火) (7日休み)	13:30～	中里公民館
いきいき体操教室	毎週水曜日 (1日休み)	10:00～	なかさとアリーナ

◆開講式：5月14日(木)午前9時30分から

読み聞かせ教室【おはなしひろば】

4/18 (土) 10:00～ (約30～40分)

会場：中里公民館2階和室

対象：幼児～小学校低学年

申込みは
いりません
無料

お(お+)し(し)ひろ(ろ)ば(ば)で待っています♪

おはなしひろば 「せつぶんおはなしかい」

1/31(土)に、読み聞かせ教室「おはなしひろば」で「せつぶんおはなしかい」を実施しました。読み聞かせの後、福まきをしておしまい・・・かと思ったらお部屋



外に赤鬼が！みんなで豆をまいて、鬼を追い払いました。泣き出す子もいる中、勇敢に鬼に立ち向かっていく子もいました。

中里支所&中里公民館 注目の行事・講座・教室

3/10～4/20

日にち	行事等	問い合わせ
3/12(木)	【みのり学園】 閉講式	中里公民館 ☎ 763-2493
3/14(土) 4/18(土)	読み聞かせ教室 【おはなしひろば】	
4/16(木)	【行政相談】 無料・予約不要・秘密厳守 中里公民館2階相談室 午前9時～11時	市民係 ☎ 763-3121

注意 中里公民館だより「彩り」に掲載の公民館事業やイベント等は諸事情により、予告なく中止、変更等することがあります。予め、ご了承ください。



中里公民館の図書室及び会議室等で自由にインターネットがご利用いただけます。

第39回 2026.4.29(昭和の日) 信濃川河岸段丘ウォーク

・事前申込み必要 ・各コース定員あり

■コース：①津南 50km ②川西 25km ③津南 23km ④中里 15km ⑤小千谷 12km
※③④のゴール会場は「越後妻有交流館 キナーレ」です。

※④中里 15kmコースのスタートは「なかさとアリーナ」です。

■参加料：① 2,100円・中学生以下 1,600円
②③ 1,600円・中学生以下 1,100円
④⑤ 1,100円・中学生以下 600円

■参加賞：大会オリジナルグッズ
休憩所で、豚汁やドリンクのサービスがあります

■申込窓口：中里公民館 (763-2493)
十日町市総合体育館 (752-4377)
川西公民館 (768-2308)
小千谷市総合体育館 (0258-83-0077)

■申込締切：市内窓口 ⇒ 4月16日(木)
インターネット申込み(大会公式HPから) ⇒ 4月16日(木)
小千谷市総合体育館 ⇒ 4月24日(金)

■問合せ：信濃川河岸段丘ウォーク実行委員会事務局
小千谷市総合体育館内 ☎ 0258-83-0077

十日町情報館中里分室からのお知らせ



中里分室のテーマ図書入替がありました。現在のラインナップは、4月中旬には、また別の分室へ移動してしまうので、ぜひ今のうちにご覧ください！
また、毎月の最新本も随時配架しています。お楽しみに。

【3・4月の図書室休館日】

3/20(木)【春分の日】

4/29(水)【昭和の日】

◇祝日及び振替休日はご利用できません