

令和8年度  
長岡市 中央公民館

# 春の体験月間

～新しいこと、はじめてみませんか？～

中央公民館では、日ごろから多くの団体がさまざまな活動をしています。  
そんな活動を気軽に体験できる「体験月間」をご用意しました！  
この機会に、あなたにぴったりの活動を見つけてみませんか？

実施期間：5月7日(木)～6月7日(日)

## ■ 体験月間ラインナップ ■



【文化】

百人一首、紙芝居、俳句、茶道、長岡観光ボランティアガイド



【美術】

絵手紙、いけばな、版画、彫刻、ステンドグラス、陶芸



【音楽】

ゴスペル、ビッグバンド、合唱、コカリナ、民謡



【語学】

英会話、韓国語



【運動】

脳トレ、太極拳、スクエアダンス、笑いヨガ



!

詳しい体験日や参加料は  
2ページ目の「体験日一覧表」  
をチェックしてみましょう！



チラシには『やってみたい』がなかった.....それなら  
**生涯学習ガイドブック** 見てみよう！

チラシに載っていない団体は500以上あります。  
長岡市内の公共施設やコミュニティセンターで活動している  
団体もあるので、のぞいてみてください！



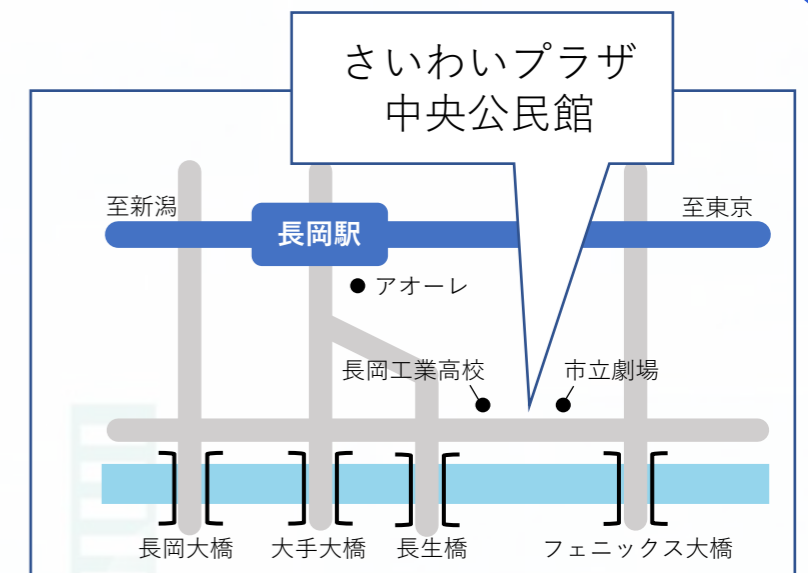
←こちらのコードを読み込むか、Webで検索！

長岡市 生涯学習ガイドブック **検索**

## 【アクセス】

JR長岡駅大手口10番線から  
「宮内本町線」を利用し、  
〈市立劇場前〉までご乗車  
ください。

長岡市幸町2-1-1  
さいわいプラザ3階  
長岡市中央公民館



【お問い合わせ】

長岡市中央公民館 ☎0258-32-0437

# 体験日 一覧表

会場：中央公民館  
(さいわいプラザ)

※★マークのみ  
その他の施設で実施



	団体名	体験内容	体験日	体験時間	部屋	事前申込	連絡先	参加費
文化	KNH五色百人一首クラブ レッドキャッツ	小倉百人一首を5色に分けた五色百人一首を使い、百人一首の体験	6月7日(日)	13:00-15:00	和室1・2	1日前まで	higashiyamaclub2011@gmail.com	無料
	越後ながおか語り座 ネット【紙芝居】	紙芝居の魅力的な演じ方を、一緒に楽しく学びます	5月14日(木) 5月28日(木)	13:30-15:30	多目的室1	3日前まで	090-3505-1672	無料
	銀化の会 長岡句会	5/12 相互作品の選句・合評。後日中原先生の選評集を郵送する。 5/25「銀化」主宰中原道夫先生の直接指導を受ける。	5月12日(火) 5月25日(月)	18:30-20:50 18:00-21:00	多目的室1 ★アオーレ交流ホールD	5月7日まで	0258-24-8706 090-1543-0439	1句500円(4句まで) 見学のみ無料
	茶の湯	茶道宗偏流のお点前を、講師のもとで楽しみながら学ぶ	5月11日(月)	10:00-13:00	和室1・2	7日前まで	090-2328-5672	300円
	長岡観光 ボランティアガイドの会	ガイドを見てもらい、体験してもらう	5月16日(土) 5月30日(土)	13:00-14:00	★摂田屋 (サフラン酒造)	10日前まで	090-2437-7843	無料
	タどき茶道スクール	抹茶を立てる。作法	5月12日(火) 5月26日(火)	18:00-20:00	和室1・2	事前申込 不要		500円
	趣味の俳句教室	俳句をつくり、講師に見てもらう。	5月15日(金) 5月29日(金)	13:00-16:00	3B教室	事前申込 不要		無料
美術	Sun life 絵手紙教室	絵手紙を描く	5月7日(木) 6月4日(木)	13:30-15:00	3A教室	事前申込 不要		無料
	いけばなサークル花暖	草月流いけばな	5月14日(木) 5月28日(木)	18:00-20:00	3A教室	5日前まで	090-7217-8112	1,000円
	シリウス版画の会	ミニ版画の多色刷り	5月9日(土) 5月22日(金)	13:30-15:00	3A教室	7日前まで	090-4723-5688	300円
	彫刻教室	・テラコッタ粘土を使って好きなものをつくる ・乾燥させ作品を焼くことも可能(7月焼成予定)	5月23日(土) 6月6日(土)	13:30-16:00	創作活動室	1日前まで	090-5310-2550	無料
	パロック	「スタンドグラス壁掛け」制作 (人数が多い場合は抽選)	6月5日(金)	13:00-15:00	3A教室	4月末まで	0258-23-1409	500円
	絵手紙なかよし会	絵手紙教室での絵手紙の練習を見学してもらう。場合によっては墨と筆で描いてもらう	5月14日(木) 6月4日(木)	13:30-15:30	3A教室 創作活動室	事前申込 不要		無料
	陶心会【陶芸】	粘土型作り(皿・湯呑み) 土・日曜日の2日間で作ります	6月6日(土) 6月7日(日)	9:00-12:00	創作活動室	10日前まで	0258-34-8636	700円
	Joyful Spring Gospel Choir【ゴスペル】	楽しくて、大迫力のゴスペルを歌ってみよう!	5月19日(火) 5月26日(火)	19:00-21:00	大ホール	事前申込 不要		無料
	オンザロックオーケストラ	ビッグバンドでの合奏(ポップス、ジャズ、歌謡曲など)	5月31日(日)	13:00-17:00	大ホール	1日前まで	090-5333-5382	無料
	秋桜の会【合唱】	童謡、唱歌、四季の歌などを一緒に歌いましょう	5月28日(木)	10:00-11:30	大ホール	事前申込 不要		無料
音楽	長岡コカリナアンサンブル ふきのとう	コカリナのレッスンの見学、体験	5月19日(火) 6月2日(火)	13:30-14:00	多目的室3	2日前まで	090-5759-6011	無料
	長岡混声合唱団	混声合唱(宗教曲など)	5月20日(水) 5月27日(水)	18:30-21:00	大ホール	7日前まで	090-6681-7210	無料
	長岡民謡研究会	[民謡・民舞] 踊り、長岡甚句・十日町小唄など	5月12日(火)	13:00-15:00	多目的室2	事前申込 不要		無料
	民謡 左近の会(長岡教室)	新潟県を中心とした民謡	5月24日(日) 5月30日(土)	13:00-17:00	大ホール	7日前まで	090-5754-3305	無料
語学	始めよう!英会話	全く初歩の英会話練習	5月14日(木) 5月21日(木)	10:00-12:00	多目的室3	事前申込 不要		500円
	アンニョン サークル	自分の名前をハングルで書く/韓国の文化紹介	5月26日(火)	19:35-20:10	多目的室1	2日前まで	090-4372-3894	無料
	あおーねの会【脳トレ】	高齢者に限らず、参加者が歌・手遊びゲームなどで笑い楽しみながら心と脳を活性化する教室です。	5月14日(木) 5月23日(土)	10:00-11:30 13:30-15:00	3B教室	1日前まで	090-2225-0855	無料
運動	拳桜会【太極拳】	身体の筋肉や関節をほぐし、入門太極拳と初級太極拳を体験する	5月27日(水) 6月3日(水)	10:15-11:45	大ホール	当日まで	090-2325-5375	無料
	長岡スクエアダンスクラブ	楽しいスクエアダンスの体験 (いくつかの動作を使い一緒に踊ってみる)	5月9日(土) 5月16日(土)	10:00-11:30	大ホール	事前申込 不要		無料
	長岡笑いヨガ研究会	笑いヨガの体験	5月26日(火)	13:30-14:30	多目的室2	事前申込 不要		300円