

～見附のイベント・健康福祉・スポーツ・趣味・学びの情報誌～

# イベント カレンダー 1月



見附のイメージキャラクター『ミッケ』

イベントカレンダーは、市内のいろいろなところで配布しています。(QRコード下をご覧ください)  
市のホームページやスマートフォンアプリ「マチイロ」でも見ることができます。

スマホでイベカレ

マチイロ紹介ページ  
(市ホームページ)



**オサムちゃん みつけた！ 展**  
1/5(金)～28(日)

楽しい作品をご覧ください！

**ネーブルみつけ新春イベント**  
1/7(日)

お正月のイベントを楽しもう！

**イベントカレンダー配布場所**

- ・市役所 ・今町出張所 ・ネーブルみつけ
- ・図書館 ・文化ホールアルカディア
- ・ギャラリーみつけ ・各公民館
- ・各地区ふるさとセンター ・市立病院
- ・各子育て支援センター ・総合体育館
- ・今町体育館 ・ふあみりあ
- ・ほっとびあ ・見附駅

次回発行日は1月12日(金)です。

[分類] ★(イベント):P1 ♥(健康・福祉):P1～2 ◎ (スポーツ):P3～5 ☺(趣味):P5～6 📖(学び):P6～7 ✨(その他):P7 2月以降のイベント:P7

日付	事業名	日付	事業名	
1月	元旦	14日	【総合型地域スポーツ】◎ トータルフィットネス 申 ―― ☺ 笑いヨガ体験会 申	
4木	【いままち悠々】★ 正月飾りの展示(12/19～) 【悠々ライフ】◎ ピンポンで遊みましょう 【図書館】📖 木曜日おはなしのじかん 【総合型地域スポーツ】◎ よるヨガ短期教室 申 【総合型地域スポーツ】◎ 夜ヨガ教室 申	15月	【アルカディア】★ アルカディア少年少女合唱団新春コンサート チケット🎫 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 西 【総合型地域スポーツ】◎ ボクシングシエイブ 申 ―― ◎ リフレッシュ教室 申	
5金	―― ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間 【ギャラリーみつけ】★ キルトスタジオRORO 38周年記念展～素敵な夢を～(12/16～) 【ギャラリーみつけ】★ オサムちゃん みつけた！ 展 【総合型地域スポーツ】◎ ほぐして動かす身体ラクラク運動 申 【図書館】📖 おはなしのじかん012 【総合型地域スポーツ】◎ 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金曜日) 申 【総合型地域スポーツ】◎ ランニング教室(金曜日) 申 【総合型地域スポーツ】◎ はじめてエアロビクス 申	16火	【悠々ライフ】☺ 悠々ビデオ観賞会 17水	―― ♥ 認知症介護家族交流会 申
6土	【いままち悠々】★ まゆ玉飾り	18木	【悠々ライフ】◎ スポーツ健幸吹矢練習・体験会 19金	―― ✨ 第59回新春市民書初展作品募集 申 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 ―― ♥ 健康体操・タロル体操とレクリエーションゲーム
7日	【ネーブルみつけ】★ 新春イベント	20土	【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南 【悠々ライフ】★ 新年のつどい 申 ―― 📖 国際理解講座～ベトナム・料理編～ 申	
8月	成人の日	23火	―― ♥ 認知症介護家族交流会 申	
9火	【悠々ライフ】◎ 屋内グラウンドゴルフ 【悠々ライフ】☺ みつけを写生しよう 申 【総合型地域スポーツ】◎ ZUMBA 申 【総合型地域スポーツ】◎ 肩こり腰痛予防教室 申 【総合型地域スポーツ】◎ リフレッシュヨガ 申 【悠々ライフ】♥ 悠々健幸カラオケ 【総合型地域スポーツ】◎ キッズチア(年中～年長)短期教室 申 【総合型地域スポーツ】◎ ジュニアスポーツ万能教室 申 【総合型地域スポーツ】◎ チアリーディング(小学4年生～中学生) 申 【総合型地域スポーツ】◎ 楽しい筋トレピクス 申	24水	【悠々ライフ】◎ カーリンコン体験・練習会 25木	【悠々ライフ】◎ ラケットテニス 【総合型地域スポーツ】◎ いつまでもびんびん！健康体操 申 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう！！ 申 【図書館】📖 読書サロン
10水	―― ☺ ネーブルダンス 【ふあみりあ】♥ 北陸ガス料理教室 in ふあみりあ ―― ♥ 健幸カラオケ教室 【総合型地域スポーツ】◎ ランニング教室(水曜日) 申 【総合型地域スポーツ】◎ はじめてヨガ 申	26金	【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央 ―― 📖 学び座 みらいの食卓バランス食と地消を楽しむ 申	
11木	【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ 【総合型地域スポーツ】◎ オールマイティスポーツ 申 【総合型地域スポーツ】◎ HIPHOPダンス(入門) 申	27土	【悠々ライフ】📖 いまさら聞けないパソコン・IT 申 【ポラーレ】★ 第29回情報交換交流会 28日	―― ☺ つまみ細工講座～つまみ細工のフラワーパネルを作ろう～(全2回) 申 【図書館】★ 子ども新春カルタ大会 申 【図書館】✨ 書庫開放 【図書館】★ 大人百人一首大会 申
12金	【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう 13土	29月	【中央公民館】☺ おいしく学ぼう！手づくりパン教室ピザを生地から作ろう 申	
	【総合型地域スポーツ】◎ 親子うんどうあそび(土曜日) 申 【今町公民館】📖 おはなしの世界 【図書館】📖 第2・4土曜日おはなしのじかん 【総合型地域スポーツ】◎ ステップ運動 申 【悠々ライフ】📖 初心者パソコン～Word(ワード)～ 申 【ふあみりあ】☺ 折り紙サロン 【悠々ライフ】◎ カーリンコン 【悠々ライフ】◎ 楽々バドミントン 【総合型地域スポーツ】◎ バレトン 申			

※ 申:事前申込みが必要です ※ 🎭:子ども向け  
※ チケット:チケットが必要です

**休館日のお知らせ**





【ふあみりあ】 12/28(木)～1/3(水)・28(日)  
【図書館】 12/29(金)～1/3(水)・12(金)・15(月)・22(月)・29(月)  
【ギャラリーみつけ】 12/25(月)～1/4(木)・9(火)・15(月)・22(月)・29(月)  
【アルカディア】 12/28(木)～1/4(木)・16(火)  
【ネーブルみつけ】 12/31(日)～1/3(水)

**清掃日のお知らせ**

【ネーブルみつけ】 1/25(木) ※開館は午後5時まで

# ★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 キルトスタジオROIRO 38周年記念展 ～素敵な夢を～	12/16(土)～1/28(日) 10:00～21:00 ※1/28は16:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア/展示室2	市内で長年続くキルトスタジオの作品及び県内外在住キルト作家の作品を紹介。2階フロアは大作を中心とした作品展示、展示室2はキルトが彩る空間を作る。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]見附市 
		問 ガalleryみつけ ☎ 84-7755	
【いままち悠々】 正月飾りの展示	12/19(火)～1/19(金) 9:00～22:00 ※1/19は12:00まで 今町交流広場 (今町子育て支援センター内)	つり飾り、切り絵、干支にちなんだ小物など、お正月らしい作品を展示しています。ぜひ、ご覧ください。	[申込]不要 [料金]無料 [協力]今町ちくちくクラブ
		問 いままち悠々事務局(まちづくり課内) ☎ 62-7801	
【ギャラリーみつけ】 オサムちゃん みつけた！展	1/5(金)～28(日) 10:00～21:00 ギャラリーみつけ 展示室1	「広報みつけ」に連載中の詩人・矢沢幸が主人公のマンガ「オサムちゃんみつけた！(作:村上徹)」をパネル展示、ギャラリーみつけ立川厚生副館長によるオサムちゃんの立体作品などを紹介します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
		問 ガalleryみつけ ☎ 84-7755	
【いままち悠々】 まゆ玉飾り 	1/6(土) 9:00～11:00 今町交流広場 (今町子育て支援センター内)	豊作を祈り、お正月飾り(まゆ玉)の飾りつけを一緒に行いましょう！参加者にはお菓子(先着30名様)をプレゼント！	[申込]不要 [料金]無料
		問 いままち悠々事務局(まちづくり課内) ☎ 62-7801	
【ネーブルみつけ】 新春イベント	1/7(日) 10:00～12:30 ネーブルみつけ 市民交流サロン 多目的広場 他	まゆ玉飾りつけや4年ぶりにもちつき大会を開催。先着200名につきたてもちのふるまいもあります。ぜひご参加ください！	[申込]不要 ※もちのふるまいのみ当日整理券の配布があります。 [料金]無料 [協力]NPO法人みつけっと、見附市国際交流協会 
		問 まちづくり課市民活動係 ☎ 62-7801	
【アルカディア】 アルカディア 少年少女合唱団 新春コンサート	1/14(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 小ホール	毎年恒例の少年少女合唱団の新春コンサートです。子どもたちのさわやかな歌声が新春を華やかに彩ります。	[申込]必要 ※要整理券12/1(金)～配布 [料金]無料
		申 問 文化ホール アルカディア ☎ 63-5321	
【悠々ライフ】 新年のつどい	1/20(土) 13:30～16:00 ネーブルみつけ 多目的広場	悠々ライフの人気行事「歌声喫茶」や華麗なる「マジック」、「南あさ美」さんによる新春歌謡ステージを行います。新年も悠々ライフで楽しみましょう。	[申込]不要 [料金]無料 [出演]南あさ美(歌謡)、早川洋介・中澤春枝(マジック)、「歌謡喫茶」(悠々ライフ)
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎ 62-7801	
【ボラーレ】 第29回 情報交換交流会	1/27(土) 13:20～15:30 ネーブルみつけ 多目的広場	第1部では加入団体によるハーモニカや警女唄の披露等を行い、第2部ではお笑いコンビ出来心による笑いあいの楽しい講演会を実施！	[申込]不要(会員100名、一般30名) [料金]無料 [出演]第1部:みつけりーどアンサンブル、警女唄ネットワーク見附/第2部:ナマラエンターテイメント 出来心
		問 市民活動・ボランティア連絡協議会事務局(まちづくり課) ☎ 62-7801	
【図書館】 子ども 新春カルタ 大会 	1/28(日) 10:30～11:30 図書館 2階視聴覚室	幼児の部と小学生の部に分かれてカルタをします。	[申込]1/4(木)～受付開始(図書館カウンターまたは(0258-63-1427)まで☎) [定員]①幼児の部(保護者同伴)8組16名(先着順) ②小学生の部10名(先着順) [料金]無料
		申 問 図書館 ☎ 62-3759	
【図書館】 大人 百人一首大会	1/28(日) 14:00～15:00 図書館 2階視聴覚室	百人一首をします。	[申込]1/4(木)～受付開始(図書館カウンターまたは(0258-63-1427)まで☎) [定員]12名 中学生以上(先着順) [料金]無料
		申 問 図書館 ☎ 62-3759	

# ♥ 健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	1/5(金)～30(火) (毎週月・火・木・金曜日) 9:30～11:30/14:00～16:00 今町子育て支援センター内 「いままち悠々」交流広場	どなたでも自由に参加できます！一緒に歌ったり、お話して元気に過ごしましょう。(ご自由にお茶を飲んでお過ごしください)	[申込]不要 [料金]無料 [協力]今町まちなかコミュニティ
		問 石田 ☎ 66-3053	



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 悠々健幸カラオケ ～曲に合わせて 楽しく脳トレ♪～	1/9(火) 13:30～14:30 ネーブルみつけ 市民交流サロン	カラオケの機械を使って楽しく 脳トレができる、話題の「健幸カ ラオケ」。曲に合わせて、体を動 かして健康になりましょう！	[申込]不要 [料金]無料 [講師]音楽健康指導士(スポーツ推進委員)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
ネーブルダンス	1/10・17・24・31 (いずれも水曜日) 10:00～12:00 ネーブルみつけ 多目的広場	音楽に合わせて身体を動かし てみませんか！年齢に関係な くどなたでも楽しめます。元気に 楽しく踊りましょう。	[申込]不要 [料金]1回100円
問 ネーブルダンス 村上 ☎090-7180-8740			
健幸カラオケ教室	1/10・17・24・31 (いずれも水曜日) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	毎週1回、「うたと音楽」を活用 し、筋肉トレーニングやストレッチ 等の体操を行います。	[申込]必要 [対象]65歳以上の方 (要介護1～5の方は利用できません) [料金]1回200円
問 健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350			
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	1/15(月) 10:30～12:00 柳橋町集会所	身近にある「カフェ」のように気 軽にお茶を飲みながら、認知 症について語り合います。	[申込]不要 [対象]お子さんから高齢者までどなたでも [料金]100円
問 見附市地域包括支援センター 西 ☎62-3345			
認知症介護 家族交流会	1/17(水) 10:00～11:30 見附ふれあいプラザ	認知症の方や介護する家族が住み 慣れた地域で安心して暮らすことが できるよう、介護家族の交流による情 報交換や支え合いの場です。	[申込]必要 [料金]無料 [対象]認知症の方を介護している、または介護経験の ある家族
問 健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350			
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	1/19(金) 10:00～11:00 今町ふれあいプラザ	身近にある「カフェ」のように気 軽にお茶を飲みながら、認知 症について語り合います。	[申込]不要 [対象]お子さんから高齢者までどなたでも [料金]100円
問 見附市地域包括支援センター 今町 ☎61-5221			
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	1/19(金) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 市民交流サロン	笑ってストレス解消！ 楽しんで健康増進！ 簡単な体操、ゲームで健康づ くりをしましょう。	[申込]不要 [講師]磯部一勇 [料金]無料 [持物]動きやすい服装/運動靴/タオル/飲み物
問 磯部一勇 ☎090-4746-9479			
【地域包括支援センター南】 オレンジカフェ 南	1/20(土) 10:00～11:30 緑葉会館	身近にある「カフェ」のように気 軽にお茶を飲みながら、認知 症について語り合います。	[申込]不要 [対象]お子さんから高齢者までどなたでも [料金]100円
問 見附市地域包括支援センター 南 ☎62-1750			
認知症介護 家族交流会	1/23(火) 13:30～15:30 みんなの実家グリーン ホームふたば	認知症の方や介護する家族が住み 慣れた地域で安心して暮らすことが できるよう、介護家族の交流による情 報交換や支え合いの場です。	[申込]必要 [料金]無料 [対象]認知症の方を介護している、または介護経験の ある家族
問 みんなの実家グリーンホームふたば 代表:植田 ☎62-3720			
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	1/26(金) 10:00～11:30 中央公民館 1階 中ホール	身近にある「カフェ」のように気 軽にお茶を飲みながら、認知 症について語り合います。	[申込]不要 [対象]お子さんから高齢者までどなたでも [料金]100円
問 見附市地域包括支援センター 中央 ☎63-3555			

## ⓪ スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう	1/4・11・18 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 4・11日:総合体育館 18日:今町体育館	卓球ではなく、誰もがやったこと のある「ピンポン」です。初心者のため の「マイペースコーナー」もあります ので、みんなで楽しみましょう！	[申込]不要 [料金]100円(保険料) [持物]運動靴/ラケット(貸出もあり)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			

# スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>よるヨガ 短期教室</b>	1/4・11・18 (いずれも木曜日) 19:00～20:00 ネーブルみつけ 研修室1他	呼吸や筋肉をつくる事で代謝をあげ、健康維持へ。ゆっくり眠れると評判です。1/4～3/21全10回	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]25名 [料金]7,000円/10回(別途、保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>夜ヨガ教室</b>	1/4・11・18 (いずれも木曜日) 20:15～21:15 ネーブルみつけ 研修室1他	呼吸や筋肉をつくる事で代謝をあげ、健康維持へ。1日の疲れを取りゆっくり眠れます。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>ほぐして動かす身体 ラクラク運動</b>	1/5・12・19 (いずれも金曜日) 10:15～11:15 市民武道館 柔道場	健康で過ごしやすい毎日のためのストレッチや有酸素運動を行います。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>骨盤調整&amp;体力筋力 低下予防運動 (金曜日)</b>	1/5・12・19 (いずれも金曜日) 14:00～15:00 ネーブルみつけ 研修室1他	骨盤を整えほぐし体の歪みを改善。肩こり、腰痛、膝痛予防改善、妊活にも。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>ランニング教室 (金曜日)</b>	1/5・12・19 (いずれも金曜日) 18:30～19:30 今町地区体育館	基礎体力をつけながら速く走るためのコツを楽しく学びます。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]30名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>はじめて エアロピクス (連携教室)</b>	1/5・12・19 (いずれも金曜日) 19:30～20:30 中央公民館 大ホール他	美姿勢、調子の良い状態の関節や筋肉の動きを作ってから楽しく有酸素運動へ。(連携教室内どこに参加してもOK)	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]週1回2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【悠々ライフ】 <b>屋内 グラウンドゴルフ</b>	1/8(祝)・15 (いずれも月曜日) 9:15～11:30 新潟公民館 講堂	冬期間に屋内で行うグラウンドゴルフです。冬場の運動不足を解消し、楽しくプレイしましょう。初心者歓迎！お気軽にご参加ください。	[申込]不要 直接会場へお越しください。 [料金]100円(保険料) [持物]屋内用グラウンドゴルフ用ボール/クラブ/クラブカバー(お持ちの方)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>ZUMBA</b>	1/9・16・23・30 (いずれも火曜日) 10:15～11:15 市民武道館 剣道場	誰でも出来る！ダンスフィットネス。楽しく汗を流しましょう。シニア世代にお勧め！年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>肩こり腰痛 予防教室</b>	1/9・16・23・30 (いずれも火曜日) 10:15～11:15 ネーブルみつけ 研修室1/多目的広場	予防・改善の方法を学びましょう。身体がとても軽くなる教室です。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>リフレッシュヨガ</b>	1/9・16・23 (いずれも火曜日) 13:30～14:30 市民武道館 剣道場	呼吸と身体感覚に意識を向け、心身共に気持ちの良い状態に整えましょう。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>キッズチア (年中～年長) 短期教室</b>	1/9・16・23 (いずれも火曜日) 16:40～17:25 葛巻地区ふるさとセンター	チアの要素を入れながら楽しく身体を動かします。イベント出演は基本的に無し。1/9～3/19まで全10回	[申込]必要 [対象]年中・年長 [定員]20名 [料金]7,000円/10回(別途、保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>ジュニアスポーツ 万能教室</b>	1/9・16・23 (いずれも火曜日) 17:15～18:15 総合体育館	運動の基本動作はその動きを経験することで習得します。運動の得意不得意を問わず。目指せスポーツ万能へ。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>チアリーディング</b> (小学4年生～中学生)	1/9・16・23 (いずれも火曜日) 18:25～19:15 葛巻地区ふるさとセンター	楽しみながら音楽に合わせて表現する面白さを教えます。イベント出演あり。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]小学4年生～中学生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>楽しい筋トレレクス</b>	1/9・16・23 (いずれも火曜日) 19:30～20:30 葛巻地区ふるさとセンター	有酸素運動をしながら全身筋トレとエアロビクス。6000歩程度動きます。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>ランニング教室</b> (水曜日)	1/10・17・24 (いずれも水曜日) 18:00～19:00 総合体育館	楽しみながら走り方の基礎から教えます。走力アップのコツを伝授します。体力をつけたいお子さんにお勧めの教室です。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>はじめてヨガ</b>	1/10・17・24 (いずれも水曜日) 19:45～20:45 葛巻地区ふるさとセンター	ゆっくりと体をほぐしながら身体を整えたり柔軟性をアップしていきます。初心者大歓迎！年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>オールマイティスポーツ</b>	1/11・18・25 (いずれも木曜日) 17:30～18:30 総合体育館	苦手・得意を問いません。運動の基礎を学び、スポーツ体験から得意競技を見つけよう！年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>HIPHOPダンス</b> (入門)	1/11・18・25 (いずれも木曜日) 18:00～19:00 アルカディア練習室/ 中央公民館中ホール	踊る楽しさを教えます。イベント出演あり。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]年長～高校生 [定員]15名 [料金]2,750円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>親子うんどうあそび</b> (土曜日)	1/13・20・27 (いずれも土曜日) 9:15～10:15 市民武道館 柔道場	お子さんと親(祖父母等もOK)で楽しく体を動かします。多様な運動を経験することで、運動神経は発達します。	[申込]必要 [対象]概ね3～6歳児と保護者 [定員]20組 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>ステップ運動</b> (連携教室)	1/13・20・27 (いずれも土曜日) 13:00～14:00 市民武道館 剣道場	ステップ台を使い昇降運動。下半身強化、シェイプアップ、膝痛・転倒予防。(連携教室内どこに参加してもOK)	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]週1回2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【悠々ライフ】 <b>楽々バドミントン</b>	1/13(土) 14:00～16:00 総合体育館	初心者を中心とした羽根つきを楽しむバドミントンです。シャトルを打ってリフレッシュ！羽根つきバドミントンで遊みましょう。	[申込]不要 [料金]50円(保険料) [持物]運動靴/ラケット(貸出もあり) 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【悠々ライフ】 <b>カーリンコン</b>	1/13・27 (いずれも土曜日) 14:00～16:00 13日:ネーブルみつけ研修室1 27日:中央公民館 大ホール	コートの中に投げ入れた「的」に向かってディスクを投げ、的との距離によって得点を競うニュースポーツ。年齢に関係なくどなたでも楽しめます。	[申込]不要 [申込]30名 [料金]100円(保険料) 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>バレトン</b> (連携教室)	1/13・20・27 (いずれも土曜日) 19:00～20:00 市民武道館 剣道場	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動。すっきり体型を目指すエクササイズ。(連携教室内どこに参加してもOK)	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]週1回2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>トータルフィットネス</b> (連携教室)	1/14・21・28 (いずれも日曜日) 9:15～10:15 市民武道館 剣道場	毎回専門講師がヨガや骨盤体操、有酸素運動などを教えます。朝の運動で心も体もスッキリ。(連携教室内どこに参加してもOK)	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]週1回2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661

# スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
リフレッシュ教室	1/15・29 (いずれも月曜日) 19:45～21:15 今町地区体育館	ソフトバレーなどの軽運動を行います。運動不足を解消し、リフレッシュしませんか？	[申込]必要 [指導]見附市スポーツ推進委員 [対象]18歳以上 [料金]1,850円(65歳以上は1,200円)(保険料・年額) [持物]動きやすい服装/タオル/飲み物 申問 まちづくり課 スポーツ係 ☎62-7801
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	1/18(木) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	日本古来の吹矢が得点競技としてスポーツに進化しました。！肺機能を高め、健康面にも効果が期待できます。見学もできます。	[申込]不要 [料金]100円(保険料) [持物]吹矢 ※5名分の用具(吹矢)の貸出が可能です。
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	1/24(水) 9:30～11:30 今町公民館 大集会室	「カーリング」に似たニュースポーツ「カーリンコン」の体験会です。年齢に関係なくなたでも楽しめます。お気軽にご参加下さい。	[申込]不要 [定員]30名 [料金]100円(保険料)
【悠々ライフ】 ラケットテニス	1/25(木) 9:30～11:30 総合体育館	事業名称が変わりました。内容は従来通り、バドミントンのコートを使ったニュースポーツです。体力、年齢に応じた運動が可能！初心者も気楽にご参加下さい。	[申込]不要 [料金]100円(保険料) [持物]運動靴/ラケット(貸出もあり)
【総合型地域スポーツクラブ】 いつまでも ぴんぴん！ 健康体操	1/25(木) 10:00～11:00 ネーブルみつけ 研修室1/多目的広場	ストレッチや脳トレなどを行い、元気でイキイキとした生活を送るための教室です。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]600円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物 申問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661

# 趣味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	1/9(火) 9:00～12:00 中央公民館 美術工芸室	写生を通して故郷みつけを再発見しませんか。あなたのお住いの町内を撮影した風景等を写生します。水彩画又はスケッチでもOKです。	[申込]必要 12/25(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]12名 [料金]100円(保険料等) [持物]水彩絵具・画材又はスケッチ用具/飲み物 申問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ	1/10(水) 10:00～13:00 ふぁみりあ 調理室等	家庭料理からシェフによる本格派メニューまで気軽に参加できる料理教室「メニュー」ハートコンとキャベツの無水スープ、ローストホウケのスイトナリソース、チョコレートの軽いケーキ	[申込]必要 12/20(水)☎ [講師]平野芳春(元ホテルシェフ) [定員]12名※応募者多数の場合は抽選。開催日の約2週間前に抽選結果を郵送 [料金]1回1,500円 [持物]エプロン/マスク/三角巾/布巾3枚/筆記用具 [共催]北陸ガス株式会社 申問 ふぁみりあ ☎62-1915
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	1/11(木) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	ネーブルみつけでカラオケしよう！朝の歌声で元気でさわやかな一日のスタートを！素敵な歌声を聞かせてください♪	[申込]不要 [料金]無料 ※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。 申問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	1/12・19・26 (いずれも金曜日) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 研修室2	「詩吟を一節」披露できたら粋だと思いませんか。講師が丁寧に教えてくれますので、初心者の方でも大丈夫です。	[申込]不要 [定員]20名 [料金]100円(講師謝金、資料代) [講師]名古屋悦郎(神藍)、永井藤子(詠風) 申問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	1/13(土) 13:30～15:30 ふぁみりあ ふぁみりあホール	四季折々の作品を楽しく折ります。指先の訓練やアタマの体操にもなります。見本はふぁみりあ事務所前にあります。	[申込]不要 [講師]金子 令 [料金]200円(材料費別) [持物]折り紙/ボンド/はさみ/つまようじ ※マスクの着用をお願いします。 申問 ふぁみりあ ☎62-1915
【学習人材バンク登録講師 による自主企画講座】 笑いヨガ体験会	1/14(日) 10:00～11:00 中央公民館 中ホール	「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。お子さんからお年寄りまで楽しめます！	[申込]必要 1/6(土)☎ [講師]惣角陽平(日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガ ティーチャー) [定員]30名(先着順) [料金]無料 [持物]タオル/飲み物 申問 中央公民館 ☎62-1058



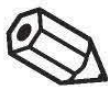
事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ～「かた餅の寒干し」・「見附市 島切窪の賽ノ神」・「第4回ふる さとCM大賞参加作品」他～	1/16(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	庄川平・聴風庵の「かた餅の寒干し」・「見附市島切窪の賽ノ神」・「2023年第4回ふるさとCM大賞参加作品」などを上映します。	[申込]不要 [定員]50名 [料金]無料 [上映]マチヤ映像 斎藤正一
			問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	1/25(木) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室2	初心者から経験者までみんなで楽しんでみませんか？お気軽にご参加ください。	[申込]必要12/25(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]10名 [料金]500円(材料費) [持物]手芸道具
			申問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
つまみ細工講座 ～つまみ細工の フラワーパネルを作ろう～ (全2回)	1/28・2/4 (いずれも日曜日) 9:30～12:00 ネーブルみつけ 研修室1	布を貼った額につまみ細工の花と葉を飾りつけ、フラワーパネルを作ります。初心者の方も大歓迎です。(色:ピンク系、オレンジ系、紫系)	[申込]必要 1/14(日)☎ 色を1つお選びください [講師]味方和子(つまみ細工作家) [定員]15名(先着) [料金]1,500円(材料費) [持物]手拭き用タオル
			申問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801
【中央公民館】 おいしく学ぼう！ 手づくりパン教室 ピザを生地から作ろう	1/29(月) 13:00～16:30 中央公民館 調理実習室	地元人気店オーナーの指導によるパン教室。この講座では2種類のピザを作ります。	[申込]必要 [講師]今井一雅(「大黒製パン」代表) [対象]大人 [定員]12名(先着順) [料金]1,500円 [託児]あり(300円、要申込)
			申問 中央公民館 ☎62-1058



## 学 び




事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	1/4・11・18・25 (毎週木曜日) 16:30～16:50 図書館 1階児童コーナー	読み聞かせサークル「おはなしの旅」が絵本を読みます。保育園、幼稚園の帰りなどにぜひどうぞ。	[申込]不要 [料金]無料
			問 図書館 ☎62-3759
【図書館】 おはなしのじかん 012	1/5(金) 10:30～10:50 図書館 2階視聴覚室	0.1.2歳を対象に読み聞かせや手遊びをして、みんなで楽しい時間を過ごしましょう。	[申込]不要 [料金]無料
			問 図書館 ☎62-3759
【今町公民館】 おはなしの世界	1/13(土) 10:00～11:00 今町公民館 視聴覚室	毎月第2土曜日は絵本の読み聞かせとお楽しみ。1月は☆百人一首でぼうずめくり☆です。みんなきてね。おうちの方もどうぞ。	[申込]不要 [対象]お子さん・おうちの方 [料金]無料
			問 今町公民館 ☎66-2313
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	1/13・27 (第2・4土曜日) 10:30～10:50 図書館 1階児童コーナー	読み聞かせサークル「なでしこ」が、絵本を読みます。土曜日のひとときを親子でお楽しみください。	[申込]不要 [料金]無料
			問 図書館 ☎62-3759
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	1/13・27 (いずれも土曜日) 13:30～15:00 中央公民館 中ホール	パソコンのWord(ワード)で簡単な文書を作ってみましょう。初心者でも楽しく学べます。	[申込]必要 12/25(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]20名 [料金]各100円(講師謝金/資料代) [持物]パソコン(貸出は先着3名まで)
			申問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
国際理解講座 ～ベトナム料理編～	1/20(土) 13:30～16:30 中央公民館 調理実習室・研修室5	ベトナム人講師をお招きし、ベトナム風の揚げ春巻きとスープを作ります。美味しい料理と調理を楽しみながら、その国への理解を深めましょう！	[申込]必要 1/10(水)☎ [講師]チャン・ティ・ニュン(見附商工会) [定員]15名(先着順) [料金]1,000円 [持物]エプロン/三角巾/マスク/手拭き用タオル [共催]見附市国際交流協会
			申問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801
【図書館】 読書サロン	1/25(木) 19:30～21:00 図書館 2階視聴覚室	みんなでわいわい本に関する話をします。気軽にご参加ください。	[申込]不要 [料金]無料
			問 図書館 ☎62-3759



# 学 び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
学び座  미래の食卓 バランス食と 地消を楽しむ 	1/26(金) 10:00~12:30 保健福祉センター 集団検診室・調理室	見附の料理人と一緒に、旬の料理を作りながら「日本型食生活」を学びませんか。[献立]ポークジンジャーりんごソース、アスパラ菜のベベロンチーノ風、さつまいもと豆乳のまろやかスープ、ごはん	[申込]必要 1/17(水)※ [講師]山田雅和氏(MEGCAFE 511代表) [定員]20名(先着順) [料金]1,000円 [持物]エプロン/三角巾/マスク/布巾3枚/手拭き/筆記用具 [共催]見附市健康福祉課
		申 問 観光物産協会 ☎89-6277	
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ～パソコンで楽に 文字を入力～	1/27(土) 9:30~11:00 中央公民館 中ホール	ローマ字入力で、ブラインドタッチ、濁音、拗音などの入力方法を基本から学び、練習します。初めての方もお気軽にご参加ください。	[申込]必要 12/25(月)9:00受付開始(☎は同日13:00~) [定員]25名 [料金]100円(資料代) [持物]パソコン(Windows)、スマホなど (持参しない場合は聴講のみ)
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	


## ＊ その 他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
第59回 新春市民書初展 作品募集	■ジュニア部門作品搬入 1/19(金)9:00~12:00 ■一般作品搬入 1/21(日)10:00~15:00 ネーブルみつけ	新年の清らかな雰囲気の中かで、書道を味わい楽しむことを目的に作品を募集し、展示します。	[申込]必要 ※出品規定などの詳細は、市内公共施設に設置の開催要項をご覧ください。[料金]無料 ※2/2(金)~12(月)9:00~20:00 ネーブルみつけとギャラリーみつけにて展示します。
		申 問 まちづくり課文化係 ☎62-7801	
【図書館】 書庫開放	1/28(日) 13:00~16:00 図書館 2階書庫	2階の書庫を、文学部門に限り開放し、その場で貸出もします。なつかしい本に出合えますよ。	[申込]不要 [料金]無料
		問 図書館 ☎62-3759	

## 2月以降のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【子育て支援センター】 ハロー赤ちゃん！ ハートいっぱいモビール	2/8(木) 13:30~14:15 新町子育て支援センター	出産や赤ちゃんのことなどをおしゃべりしながら、ハートがいっぱいモビールの制作を楽しみましょう！	[申込]必要 12/25(月)~1/29(月)※ [対象]妊娠中のママ 産後6ヶ月までのお子さんとママ [定員]概ね5組 [料金]無料
		申 問 新町子育て支援センター ☎62-7551	 こちらのLoGo 申込みフォーム (一OR)からも 出来ます。
【アルカディア】 アートプロデュース 講座 音響編	2/18(日) 10:00~16:00(予定)	演劇やコンサートの音響に興味のある方 大歓迎。現役のプロ音響家がイチから伝授します。	[申込]必要 12/10~2/1必着 [講師]新潟照明技研 [対象]高校生以上 [定員]20名(先着順) [料金]1,500円(資料代・保険料含む) [持物]軍手/筆記用具/昼食/動きやすい服装(革靴、サンダル不可)
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
【アルカディア】 家族で楽しむ 音楽会 ～音楽と絵本のコンサート～	3/3(日) 14:00(開場13:30~) アルカディア 大ホール	0歳さんから入場可能！ クラシックからポップスまで、ご家族で楽しめるコンサートです。絵本のコーナーではオリジナルの音楽の演奏と共に、俳優が絵本の朗読をします。また、コンサートでの鑑賞マナーなどを分かり易く楽しく解説するコーナーもあります。	[申込]チケットが必要です。1/10(水)発売開始 [料金]全席自由1,000円 4歳~小学生以下500円(各当日200円増) ★4月に小学校に入学する新1年生を無料招待(要申込)※「招待券申込用紙」をご記入の上お子さまの生年月日が確認できる書類をご提示ください。 ★3歳以下のお子さんは膝上鑑賞(1名まで)無料 ※席が必要な場合は有料 ※各種割引サービス対象外 [出演]アルカディアフレンズアンサンブル、坪内麗音(ソプラノ)、荒井和真(俳優)
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
【アルカディア】 芸能祭2024	3/17(日) 14:00(開場13:30~)(予定) アルカディア 大ホール	歌やダンス、舞踊、民謡、伝統芸能などの活動に励まれている多くの市民活動団体、又は個人の皆さんが日頃の成果を披露します。	[申込]チケットが必要です。1/26(金)発売開始 [定員]830席 [料金]全席自由1,000円 当日1,200円 ※中学生以下無料(要整理券)※3歳児以下入場不可 [司会]さとちん(ラジオパーソナリティー・タレント・見附市出身)
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	

◎各施設の使用ルールを守ってご参加ください。  
◎各種催し物の開催について変更になる場合があります。  
各問い合わせ先にご確認ください。