

～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 2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。(右下をご覧ください)市のホームページでも見ることができます。

スマホでイベカレ LINEお友達登録



## 第59回新春市民書初展 2/2(金)～12(月)



一筆ごとに心を込めた作品をご覧ください

## ネーブルスポーツ冬まつり 2/17(土)



スポーツの楽しさを体験しよう!

休館日のお知らせ	
【ふぁみりあ】	2/28(水)
【図書館】	2/5(月)～10(土)・19(月)・26(月)
【ギャラリーみつけ】	2/13(火)・19(月)・26(月)
【アルカディア】	2/20(火)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつけ】	2/27(火)

※開館は午後5時まで

[分類] ★(イベント):P1 ♥(健康・福祉):P1～2 ⊙(スポーツ):P2～5 ☺(趣味):P5～6 📖(学び):P6～7 ✨(その他):P7 3月・4月のイベント:P7

日付	事業名	日付	事業名
1 木	【悠々ライフ】 ⊙ ピンポンで遊びましょう —— ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間 【図書館】 📖 木曜日おはなしのじかん 【総合型地域スポーツ】 ⊙ オールマイティースポーツ 【総合型地域スポーツ】 ⊙ HIPHOPダンス(入門) 【総合型地域スポーツ】 ⊙ よるヨガ短期教室 【総合型地域スポーツ】 ⊙ 夜ヨガ教室	12 月	振替休日 【悠々ライフ】 ⊙ 屋内グラウンドゴルフ —— ★ 見附で見つける蚤の市 【悠々ライフ】 ☺ みつけを写真しよう 【総合型地域スポーツ】 ⊙ ZUMBA 【悠々ライフ】 ♥ 悠々健幸カラオケ
2 金	—— ★ 第59回新春市民書初展 —— ★ 見附市美術協会新春ハガキ展 【総合型地域スポーツ】 ⊙ ほぐして動かす身体ラクラク運動 【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) 【総合型地域スポーツ】 ⊙ ランニング教室(金曜日) 【総合型地域スポーツ】 ⊙ はじめてエアロビクス	13 火	【悠々ライフ】 ♥ 悠々健幸カラオケ 【ギャラリーみつけ】 ★ 池山阿有追悼小品展～見附を描く～ 【悠々ライフ】 ⊙ スポーツ健幸吹矢練習・体験会 【悠々ライフ】 ☺ ゆうゆう元気カラオケ 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 今町 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 中央 —— ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
3 土	【悠々ライフ】 ⊙ 夜ヨガ教室 —— ★ 第59回新春市民書初展 —— ★ 見附市美術協会新春ハガキ展 【総合型地域スポーツ】 ⊙ ほぐして動かす身体ラクラク運動 【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) 【総合型地域スポーツ】 ⊙ ランニング教室(金曜日) 【総合型地域スポーツ】 ⊙ はじめてエアロビクス 【悠々ライフ】 ⊙ カーリンコン 【総合型地域スポーツ】 ⊙ パレトン	14 水	【悠々ライフ】 ⊙ 悠々健幸カラオケ 【ギャラリーみつけ】 ★ 池山阿有追悼小品展～見附を描く～ 【悠々ライフ】 ⊙ スポーツ健幸吹矢練習・体験会 【悠々ライフ】 ☺ ゆうゆう元気カラオケ 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 今町 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 中央 —— ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
4 日	【総合型地域スポーツ】 ⊙ トータルフィットネス	15 木	【悠々ライフ】 ⊙ スポーツ健幸吹矢練習・体験会 【悠々ライフ】 ☺ ゆうゆう元気カラオケ 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 今町 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 中央 —— ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
5 月	【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】 ⊙ ボクシングシェイプ —— ⊙ リフレッシュ教室	16 金	【悠々ライフ】 ☺ ゆうゆう元気カラオケ 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 今町 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 中央 —— ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
6 火	【総合型地域スポーツ】 ⊙ 肩こり腰痛予防教室 【総合型地域スポーツ】 ⊙ リフレッシュヨガ 【総合型地域スポーツ】 ⊙ キッズアテ(年中～年長)短期教室 【総合型地域スポーツ】 ⊙ ジュニアスポーツ万能教室 【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) 【総合型地域スポーツ】 ⊙ 楽しい筋トレピクス	17 土	【悠々ライフ】 📖 いまさら聞けないパソコン・IT 【ネーブルみつけ】 ★ ネーブルスポーツ冬まつり 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 南 —— ✨ こころの相談会
7 水	—— ☺ 絵手紙教室ひまわり —— ♥ ネーブルダンス —— ♥ 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) 【総合型地域スポーツ】 ⊙ はじめてヨガ	18 日	【アルカディア】 ★ アートプロデュース講座 音響編 【悠々ライフ】 ☺ 見附の雑学～教科書では知れない刈谷田川の歴史シリーズ 2～ 【悠々ライフ】 ☺ 悠々歌声喫茶
9 金	【悠々ライフ】 ☺ 詩吟を楽しもう	20 火	【ネーブルみつけ】 ★ つり飾り展 【悠々ライフ】 ☺ 悠々ビデオ観賞会
10 土	【今町公民館】 📖 おはなしの世界 【ネーブルみつけ】 ★ バレンタインLIVE 【ネーブルみつけ】 ★ ステーションピアノday 【悠々ライフ】 📖 初心者パソコン～Word(ワード)～ 【ふぁみりあ】 ☺ 折り紙サロン 【悠々ライフ】 ⊙ 楽々バドミントン	21 水	【ふぁみりあ】 ☺ 北陸ガス料理教室 【ギャラリーみつけ】 ★ 尺八・箏ユニット未・奏・来新春コンサート
11 日	建国記念の日	22 木	【悠々ライフ】 ⊙ ラケットテニス 【悠々ライフ】 ☺ みんなで手芸を楽しもう!! 【ふぁみりあ】 ☺ おひなさまのフラワーアレンジ 【図書館】 📖 読書サロン
		23 金	天皇誕生日
		24 土	【図書館】 📖 第2・4土曜日おはなしのじかん
		27 火	—— ♥ 認知症介護家族交流会
		28 水	【悠々ライフ】 ⊙ カーリンコン体験・練習会
		29 木	【総合型地域スポーツ】 ⊙ いつまでもびんびん!健康体操
		3月のイベント	
		2 土	【ネーブルみつけ】 ★ 春のコンサート
		4月のイベント	
		21 日	—— ★ 第10回記念見附刈谷田川ハーフマラソン

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

### 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
- ・ ふぁみりあ
- ・ パティオにいがた
- ・ ほっとぴあ
- ・ 見附駅

次回発行日は2月16日(金)です。



# ★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
<b>第59回 新春市民書初展</b>	2/2(金)~12(月) 9:00~20:00 一般:ギャラリーみつけ ジュニア:ネーブルみつけ	市内小中高校生や書家・書道愛好家の作品、約3千点を展示します。	[申込]不要 [料金]無料
		問 まちづくり課文化係 ☎62-7801	
<b>【書初展併催】 見附市美術協会 新春ハガキ展</b>	2/2(金)~12(月) 9:00~21:00 ギャラリーみつけ	見附市美術協会員による、絵画、書、写真などのハガキ作品を展示します。	[申込]不要 [料金]無料
		問 まちづくり課文化係 ☎62-7801	
<b>【ネーブルみつけ】 バレンタインLIVE (駅長企画)</b>	2/10(土) 10:00~11:30 ネーブルみつけ 市民交流サロン	バレンタインシーズンに合わせて特別開催！情熱的なフラメンコやフラダンス、マジックショー等のステージをお届けします！	[申込]不要 [料金]無料
		問 まちの駅ネーブルみつけ ☎62-7802	
<b>【ネーブルみつけ】 ステーションピアノ day (駅長企画)</b>	2/10(土) 11:30~12:30 ネーブルみつけ ステーションピアノ前	ステーションピアノを用いた恒例の演奏会です。奏者の方々の素敵な演奏を、ぜひ聞きに来てください！	[申込]不要 [料金]無料
		問 まちの駅ネーブルみつけ ☎62-7802	
<b>見附で見つける 蚤の市</b>	2/12(月・振替休日) 10:00~15:00 ふぁみりあ ふぁみりあホール等	当地区で人気の蚤の市。地球に優しい生活のちょっとしたきっかけに。たくさんワクワクとお得！を1日限りでお届けします！	[申込]不要 [内容]使わなくなった雑貨や衣類や生地、食器、什器などの販売。キッチンカーの出店もあります。 [共催]勤労者家庭支援施設ふぁみりあ
		問 Sourire ☎070-4486-6754	
<b>【ギャラリーみつけ】 池山阿有 追悼小品展 ~見附を描く~</b>	2/14(水)~25(日) 10:00~21:00 ギャラリーみつけ 展示室1・2	昨年逝去した見附市の洋画家池山阿有を偲び、市所蔵の水彩画を紹介する。「見附市文化財散歩」の挿絵として制作された市内スケッチを中心に、約20点展示する。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
		問 ギャラリーみつけ ☎84-7755	
<b>【ネーブルみつけ】 ネーブル スポーツ冬まつり</b>	2/17(土) 9:30~11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	人気のモルックや、卓球バレー、スラックラインなどで楽しく体を動かそう！体験してスタンプを集めるとプレゼントがもらえるよ。(先着100名)	[申込]不要 直接会場にお越しください。 [対象]どなたでも [料金]無料
		問 まちづくり課スポーツ係 ☎62-7801	
<b>【アルカディア】 アートプロデュース 講座 音響編</b>	2/18(日) 10:00~16:00(予定) アルカディア	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	
<b>【ネーブルみつけ】 つり飾り展</b>	2/20(火)~3/5(火) 9:00~21:45 ※2/27、3/5は17時まで ネーブルみつけ 多目的広場	華やかなつり飾りのほか、色彩豊かな作品の数々を展示します。2024年の干支「辰」のひな段飾りを中心としたフオスポットも登場！	[申込]不要 [料金]無料 [協力]緑の会、今町ちくちくクラブ、つり飾り楽遊、折り紙サークル、レインボークラブ、センス・オブ・ワンダーこどもアートきょうしつ、長岡つるしびの会、栃尾てまりの会ほか
		問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801	
<b>【ギャラリーみつけ】 尺八・箏ユニット 未・奏・来 新春コンサート</b>	2/21(水) 18:30(開場18:00~) ギャラリーみつけ 2階フロア	市内で結成された尺八と箏のユニットによるコンサートを開催。古典曲からポピュラー音楽まで幅広い楽曲を披露。	[申込]必要 [料金]一般500円(高校生以下無料) [出演](尺八)宮本洋介、(箏)味方 and 子 [主催]味方 and 子・宮本洋介
		申 問 味方 and 子 ☎090-2552-1680	

# ♥ 健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
<b>今町・交流広場 おれんちの お茶の間</b>	2/1(木)~29(木) (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
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	2/5(月) 10:30~12:00 いいねか邸	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 語り合しましょう。	[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	
ネーブルダンス	2/7・14・21・28 (毎週水曜日) 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	2/7・14・21・28 (毎週水曜日) 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
		申 問 健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350	
【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♪~	2/13(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	
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	2/16(金) 10:00~11:00 田園地区ふるさとセンター	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 語り合しましょう。	[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	
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	2/16(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 語り合しましょう。	[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	
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	2/16(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	2/17(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 語り合しましょう。	[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	2/27(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
		申 問 みんなの実家グリーンホームふたば 代表:植田 ☎62-3720	

## 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	2/1・8・15 (いずれも木曜日) 9:30~11:30 1・8日:総合体育館 15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	
【総合型地域スポーツクラブ】 オールマイティー スポーツ	2/1・8・15・22 (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	

# 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>HIPHOPダンス (入門)</b>	2/1・8・15・22 (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>よるヨガ 短期教室</b>	2/1・15・22・29 (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>	2/1・15・22・29 (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>	2/2・9・16 (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>	2/2・9・16 (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>	2/2・9・16 (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 エアロビクス (連携教室)</b>	2/2・9・16 (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
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>親子うんどうあそび (土曜日)</b>	2/3・10・17・24 (毎週土曜日) 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 (連携教室)</b>	2/3・10・17・24 (毎週土曜日) 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>カーリンコン</b>	2/3・17 (いずれも土曜日) 14:00~16:00 ネーブルみつけ 研修室1	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 めます。	[申込]不要 [定員]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 (連携教室)</b>	2/3・10・17 (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 (連携教室)</b>	2/4・11・18 (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



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【総合型地域スポーツクラブ】 ボクシングシェイプ	2/5・19・26 (いずれも月曜日) 19:30～20:30 市民武道館 剣道場	パンチやキックを組み合わせたエクササイズで脂肪燃焼！ストレス解消、体の調整にも。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
リフレッシュ教室	2/5・19・26 (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
【総合型地域スポーツクラブ】 肩こり腰痛 予防教室	2/6・20・27 (いずれも火曜日) 10:15～11:15 ネーブルみつけ研修室1/ 市民武道館 剣道場	予防・改善の方法を学びましょう。身体がとてもしなやかな教室です。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】 リフレッシュヨガ	2/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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】 キッズチア (年中～年長) 短期教室	2/6・20 (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]5,600円/8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】 ジュニアスポーツ 万能教室	2/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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
【総合型地域スポーツクラブ】 チアリーディング (小学4年生～ 中学生)	2/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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】 楽しい筋トレピクス	2/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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力とエアロピクス。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】 ランニング教室 (水曜日)	2/7・14・21・28 (毎週水曜日) 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】 はじめてヨガ	2/7・14・21・28 (毎週水曜日) 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しょう。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
【悠々ライフ】 楽々バドミントン	2/10(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】 屋内 グラウンドゴルフ	2/12・19 (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、楽しくプレーしましょう。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

# 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】 ZUMBA	2/13・20・27 (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	
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	2/15(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。
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 ラケットテニス	2/22(木) 9:30～11:30 総合体育館	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)
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	2/28(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。年齢に関係なくど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)
		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】 いつまでも ぴんぴん！ 健康体操	2/29(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



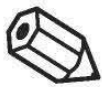
事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
絵手紙教室 ひまわり	2/7(水) 9:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	絵手紙を体験してみませんか。 [今月の内容] 瓦当を描く	[申込]初めてのの方は事前に申込が必要 [講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]はがき
		申問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621	
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	2/9・16・23 (いずれも金曜日) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 研修室2	「詩吟を一節」披露できたら粋だと思いませんか。講師が丁寧に教えてくれますので、初心者の方でも大丈夫です。	[申込]不要 [定員]20名 [講師]名古屋悦郎(神藍)、永井藤子(詠風) [料金]100円(講師謝金/資料代)
		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	2/10(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。
		問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	2/13(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 1/15(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]12名 [料金]100円(保険料) [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	
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	2/16(金) 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。
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 見附の雑学 ～教科書では知りえない 刈谷田川の歴史 シリーズ 2～	2/18(日) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	刈谷田川の水の流れの変遷(流れがなぜ変わったのか)について、教科書では知る事のできない歴史について、シリーズで紹介いたします。	[申込]不要 [講師]元伝承館学芸員 安藤正美 [料金]300円(講師謝金/資料代)
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	



# 趣 味



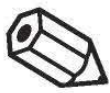
事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	2/18(日) 14:00~15:00 ネーブルみつけ 市民交流サロン	童謡から昔なつかしい名曲まで、みんなで音楽を楽しみましょう。	[申込]不要 [料金]無料 ※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ~セピア色の思い出他~	2/20(火) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室1	平成2年に公開映写会で上映された作品。「見附駅の地下道の今は無き壁画映像」。壁画と「故池山阿有先生のインタビューシーン」もあります。	[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	
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 ~覚えていきたい 季節の家庭料理~	2/21(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。献立:豚ひき肉と玉ねぎだけのシンプルな肉まん・れんこん団子汁・道明寺粉で作る桜餅	[申込]必要 1/31(水)☎ [講師]古川素子(管理栄養士) [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]1,500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]北陸ガス株式会社
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう!!	2/22(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 1/15(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	
【ふぁみりあ】 おひなさまの フラワーアレンジ	2/22(木) 昼コース13:30~ 夜コース19:00~ ふぁみりあ	おひなさまのお祝いに。春先のお花は優しい色合いで心を和ませてくれますよ!毎年大好評!お早めに申込み下さい。	[申込]必要 2/11(日)☎(後のキャンセルは材料引取り) [講師]徳橋貴美子(カララ) [定員]各コース15名(先着順) [料金]2,700円(材料費他)おつりのないように。 [持物]花切はさみ/新聞紙/ゴミ袋/作品持ち帰り用袋
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	



# 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	2/1・15・22・29 (いずれも木曜日) 16:30~16:50 図書館 1階児童コーナー	読み聞かせグループ「おはなしの旅」の会員が絵本を読みます。保育園、幼稚園の帰りなどに是非どうぞ。	[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	2/2(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ます。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	2/10(土) 10:00~11:00 今町公民館 視聴覚室	毎月第2土曜は絵本の読み聞かせとお楽しみ。2月は☆プラバンでバレンタイン♥☆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	
【悠々ライフ】 初心者パソコン ~Word(ワード)~	2/10・24 (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 1/15(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	
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ~ Windows10&11の 設定を知ろう ~	2/17(土) 9:30~11:00 中央公民館 中ホール	Windowsの設定アプリを知ると使いやすい自分だけのPC環境が出来ます。代表的な設定項目を解説します。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 1/15(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	
【図書館】 読書サロン	2/22(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
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	2/24(土) 10:30~10:50 図書館 1階児童コーナー	読み聞かせグループ「なでしこ」の会員が、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	

## ＊その他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
こころの相談会	2/17(土) 13:30~16:20 保健福祉センター 相談室	心身の不調やストレス、家族や仕事などのこころの悩みについて臨床心理士が相談にのります。	[申込]必要 2/14(水)☒ ※申込時に相談内容をお聞きます。[料金]無料 [相談時間]13:30~、14:30~、15:30~(お一人50分)
		申問 健康福祉課予防医療係 ☎61-1370	


## 3月のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ネーブルみつけ】 春のコンサート (駅長企画)	3/2(土) 13:30~14:30 ネーブルみつけ 市民交流サロン	つり飾り展に合わせた尺八と箏のコンサートです。華やかなつり飾りを背景に和楽器の演奏に耳を傾けてみませんか。	[申込]不要 [料金]無料 [出演]尺八・箏ユニット未・奏・来 mi.so.ra (尺八)宮本洋介、(箏)味方和子 ※子どもたちによる演奏もあります
		問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801	

## 4月のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
第10回記念 見附刈谷田川 ハーフマソン・ 第52回見附市民 マソン大会 参加者募集	4/21(日) 8:30~親子ペアスタート 9:10~ハーフスタート 9:50~10kmスタート 10:10~3km、5kmスタート 見附運動公園 多目的グラウンド 	自然豊かな刈谷田川沿いを春の風を感じながら走ってみませんか。  【部門】 ハーフマソン、10kmマソン、5kmマソン、3kmマソン、親子ペアマソン	[申込]必要 2/29(木)☒ [定員・料金] ハーフ:500名・5,500円 10km:200名・4,000円 5km:150名・2,500円 3km:150名・1,300円 親子:100組・1組2,500円 [その他] 参加者には事前に案内を送付します。 ※詳細は大会ホームページをご覧ください。 
		申問 見附刈谷田川ハーフマソン大会実行委員会(総合体育館内) ☎62-3661	

◎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。

各施設の  
使用ルールを守って  
ご参加ください。

