

～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 4月



見附のイメージキャラクター『ミツ』

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。(9ページをご覧ください)  
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



渡邊恵子展 私と川の流りに  
4/9(土)～4/29(月・祝)



県内在住の洋画家の展覧会

みつけイングリッシュガーデンスプリングフェア  
4/13(土)～5/6(月・祝)



春の花々が咲く園内を見に行こう！

**休館日のお知らせ**  
【ふあみりあ】 4/28(日)  
【図書館】 4/1(月)・8(月)・12(金)・15(月)・22(月)  
【ギャラリーみつけ】 4/1(月)・8(月)・15(月)・22(月)・30(月)  
【アルカディア】 4/16(火)

**清掃日のお知らせ**  
【ネーブルみつけ】 4/30(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):P2～6 😊(趣味):P6～7 📖(学び):P7～9 5月・6月のイベント:P9





日付	事業名	日付	事業名
1月	——— ♥今町・交流広場おれんちのお茶の間 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 西 【悠々ライフ】📖写経体験 申 【総合型地域スポーツ】🏃ポクシングシェイプ 申	12金	【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 【ふあみりあ】⊕ポクシングシェイプ 申
2火	【ふあみりあ】📖楽しく学ぶスマホ講座 【ギャラリーみつけ】★フォトサークルみつけ塾20周年写真展	13土	【イングリッシュガーデン】★スプリングフェア 【ふあみりあ】⊕はじめてのピラティス 申 【今町公民館】📖おはなしの世界 申 【図書館】📖第2・4土曜日おはなしのじかん
3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 【悠々ライフ】😊自然薯をプランターで育ててみませんか！ 申	14日	【悠々ライフ】⊕はじめてのエアロビクス(土) 申 ——— ★第72回クリーン作戦 【悠々ライフ】⊕第72回クリーン作戦 【総合型地域スポーツ】⊕トータルフィットネス 申
4木	【悠々ライフ】😊ゆうゆう元気カラオケ 【悠々ライフ】⊕ピンポンで遊びましょう 【図書館】📖木曜日おはなしのじかん	16火	【悠々ライフ】😊市内施設巡り 申 【ギャラリーみつけ】★坪谷幸作日本画展巡る四季・迎る日々に
5金	【悠々ライフ】😊詩吟を楽しもう 【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	17水	【悠々ライフ】⊕ピンポン交流会in加茂市 申 【ふあみりあ】😊北陸ガス料理教室inふあみりあ 申
6土	【総合型地域スポーツ】⊕親子うんどうあそび(土曜日) 申 【市民の森】★観桜会 【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 【悠々ライフ】⊕カーリンコン 申 【総合型地域スポーツ】⊕パレトン 申	18木	【悠々ライフ】⊕山に登ろう 申 【悠々ライフ】⊕スポーツ健幸吹矢練習・体験会 【ふあみりあ】📖古代日本史講座 申
8月	【悠々ライフ】⊕グラウンドゴルフ 【ふあみりあ】😊頭と体のスッキリ体操 ——— ⊕リフレッシュ教室	19金	【悠々ライフ】😊施設巡り 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 今町 【ふあみりあ】📖古都の漢詩を読む～中国篇～ 申 ——— ♥健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
9火	【悠々ライフ】😊みつけを写真しよう 【ギャラリーみつけ】★渡邊恵子展私と風の流りに 【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 【ふあみりあ】♥楽ヨガ 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1年生～小学2年生) 申 【総合型地域スポーツ】⊕チアリーディング(小学3年生～中学生) 申 【総合型地域スポーツ】⊕チアリーディングレベルアップ 申 【総合型地域スポーツ】⊕楽しい筋トレクス 申	20土	【悠々ライフ】📖いまさら聞けないパソコン・IT 申 【学習人材バンク】😊自分を癒すタロット 申 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 南 ——— ★コスプレガタケットinみつけイングリッシュガーデン 申 【ギャラリーみつけ】★坪谷幸作日本画展イベントギャラリートーク
10水	【ふあみりあ】⊕楽しく筋トレ&ストレッチ 申 【ふあみりあ】⊕シェイプアップ骨盤ストレッチ 申 【総合型地域スポーツ】⊕はじめてヨガ 申 【ふあみりあ】⊕はじめてのエアロビクス(水) 申	21日	【悠々ライフ】📖見附の雑学～江戸時代における庶民の食生活～ 申 ——— ★令和6年びでおさーくる・みつけ公開映写会
11木	【総合型地域スポーツ】⊕いつまでもびんびん！健康体操 申 【総合型地域スポーツ】⊕オールマイティースポーツ 申 【総合型地域スポーツ】⊕HIPHOPダンス(入門) 申 【総合型地域スポーツ】⊕よるヨガ短期教室 申 【ふあみりあ】⊕ZUMBA®講座 申 【総合型地域スポーツ】⊕夜ヨガ教室 申	23火	【悠々ライフ】😊悠々ビデオ観賞会 申 ——— ♥認知症介護家族交流会 申
12金	【悠々ライフ】♥ウォーキング 道の駅「たがみ」～加茂山公園 申 【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 【ふあみりあ】⊕すれっちょヨガ 申	24水	【悠々ライフ】📖歴史を訪ねて 申 【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 申 【ふあみりあ】⊕ムリしない健康づくり 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
		26金	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 中央
		27土	【ふあみりあ】📖己書(おのれしよ)楽しい筆ペン幸座 申 【ふあみりあ】😊花＊花ランドでワークショップ 申
		28日	【悠々ライフ】😊悠々歌声喫茶
		29月	🌸 昭和の日 【学習人材バンク】😊季節の寄せ植え教室 申 【図書館】📖入園入学おめでとう！コッコさん読み聞かせスペシャル

※📖:事前申込みが必要です ※👶:子ども向け  
※🎫:チケットが必要です

◎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。

# ★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 フォトサークル みつけ塾 20周年写真展	4/2(火)～7(日) 10:00～21:00 ※4/7は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	見附市内で活動する写真サークルのグループ展を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]フォトサークルみつけ塾
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
【市民の森】 観桜会 	4/6(土) 11:00～12:00 市民の森学習管理棟 「木々(ここ)」	400本の桜が織りなす春爛漫の景色を、フルート・オカリナの演奏やキッチンカーのグルメとともに楽しみください。	[申込]不要
		問 建設課公園緑花係 ☎62-1700(内線249)	
【ギャラリーみつけ】 渡邊恵子展 私と風の流れに 	4/9(火)～29(月・祝) 10:00～21:00 ※4/29は16:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	日展や光風会での活躍する新潟市在住洋画家の公募展発表油彩大作22点などを展示。一部展示販売を行います。	[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	
【みつけイングリッシュガーデン】 スプリングフェア 	4/13(土)～5/6(月・祝) 8:40～18:00 みつけイングリッシュガーデン	チューリップやスイセンなどの球根花や花木など春の風景をお楽しみください。	[申込]不要 [料金]入園無料※草花の管理協力金として18歳以上の方はおひとり200円程度(見附市民は100円程度)の寄付をお願いします。4/27(土)～寄付額変更あり
		問 都市環境課環境企画係 ☎62-1700(内線172)	
第72回 クリーン作戦 	4/14(日) 9:00～11:30 市内全域 [集合]中央公民館ほか	市内一斉にごみ拾いを行う「クリーン作戦」を開催します。ご家族、お友達と一緒にぜひご参加ください。	[申込]不要 [料金]無料 [持物]動きやすい服装/軍手等
		問 都市環境課環境企画係 ☎62-1700(内線172)	
【アルカディア】 アルカディア 少年少女合唱団 スプリング キッズステージ	4/14(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	ミュージカル「メリー・ポピンズ」の名曲をはじめ、金子みずゞの詩による「私と小鳥と鈴と」など、子供たちの純真な歌声とハーモニーをお楽しみください。	[申込]チケットが必要です。 [料金]全席自由500円(当日700円)※2歳以下入場不可 ※4月に新小学3年生になるお子さんは無料(要申込。保険証等、年齢の確認できるものをご提示ください。)
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
【ギャラリーみつけ】 坪谷幸作 日本画展 巡る四季・迎る日々に	4/16(火)～5/6(月・祝) 10:00～21:00 ※5/6は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	加茂市在住の日本画家によるギャラリーみつけでは2回目の作品展を開催。	[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	
コスプレガタケット in みつけイングリッシュ ガーデン	4/20(土) 10:00～16:00 みつけイングリッシュガーデン ホテルアンブ(ロビー、チャペル周辺)	春の花咲くみつけイングリッシュガーデンを舞台に華やかなコスプレ大会を開催します。	[申込]必要(当日参加申込可) [料金]コスプレ1,800円(イングリッシュガーデン利用料500円を含む)カメラマン2,300円 ※みらい市場のお買物券300円分をプレゼントします。 [主催]見附市観光物産協会
		申 問 (株)ガタケット ☎025-228-8718	
【ギャラリーみつけ】 坪谷幸作 日本画展イベント ギャラリートーク	4/20(土) 14:00～15:00 ギャラリーみつけ 展示室1・2	作家によるギャラリートークを開催。	[申込]必要(ギャラリーみつけにご来館または☎で申し込みください。) [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
		申 問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
令和6年 びでおさーくる・ みつけ 公開映写会	4/21(日) 14:00(13:30開場)～16:30 アルカディア 小ホール	市民が創った笑いあり、涙ありのビデオ作品の公開映写会です!	[申込]不要 [料金]無料 [定員]200名(先着順)お気軽においでください。
		問 びでおさーくる・みつけ 関 ☎090-3478-5817	

# ♥ 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	4/1(月)～25(木) (毎週月・木曜日) 9:30～11:30 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
ネーブルダンス	4/3・10・17・24 (毎週水曜日) 9:00~12:00 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	4/3・10・17・24 (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♪~	4/9(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 [講師]音楽健康指導士(スポーツ推進委員) [料金]無料
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ふぁみりあ】 楽ヨガ (全10回)	4/9~6/18 (毎週火曜日) ※5/28は休み 14:00~15:00 ふぁみりあ	体を伸ばすやさしいストレッチングに、筋肉への意識の集中を高めながらヨガの呼吸法を併せて取り組みます。	[申込]必要 [講師]SAWA(シヴァナンダヨガインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]ヨガマット/飲み物 ●無料体験会3/26(火)14:00~15:00 要申込
		申問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 ウォーキング 道の駅「たがみ」~ 加茂山公園・保内植物園	4/12(金) 9:00~17:00 [行先]田上町・加茂市 ・三条市方面 [集合]9:00 ネーブルみつけ	道の駅「たがみ」から加茂川堤防をウォーキング。その後、雪椿群生地の加茂山公園・亜熱帯植物の宝庫、保内植物園を見学します。	[申込]必要 3/25(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]400円(保険料) [持物]昼食/飲み物/歩きやすい服装/帽子/タオル/雨具/健康保険証のコピー
		申問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	4/19(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	
認知症介護 家族交流会	4/23(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
		申問 みんなの実家グリーンホームふたば 代表:植田 ☎62-3720	

●オレンジカフェ西 ●オレンジカフェ今町  
4/1(月) 4/19(金)  
10:30~12:00 10:00~11:00  
いいねか邸 田園地区ふるさとセンター  
※問/地域包括 支援センター西 ☎62-3345  
※問/地域包括 支援センター今町 ☎61-5221

☺オレンジカフェ☺を開催しています。  
身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症についての相談や参加者同士の交流を行い、楽しく過ごす場所です。  
[申込]不要 [料金]1回100円

●オレンジカフェ南 ●オレンジカフェ中央  
4/20(土) 4/26(金)  
10:00~11:30 10:00~11:30  
緑葉会館 中央公民館 中ホール  
※問/地域包括 支援センター南 ☎62-1750  
※問/地域包括 支援センター中央 ☎63-3555

## 🏸 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】 ボクシングシェイプ	4/1・8・15・22 (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、年会費保険料)体験1回無料 [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】 ピンポンで 遊びましょう	4/4・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。初心者の方の「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】 骨盤調整&体力筋力 低下予防運動 (金曜日)	4/5・19・26 (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、年会費保険料)体験1回無料 [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】 親子うんどうあそび (土曜日)	4/6・13・20・27 (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。年間で開催しています。	[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、年会費保険料)体験1回無料 [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】 ステップ運動 (連携教室)	4/6・13・20・27 (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)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]週1回2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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】 カーリンコン	4/6・20 (いずれも土曜日) 14:00~16:00 6日:ネーブルみつけ 研修室1 20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。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】 バレトン ~姿勢を整える~ (連携教室)	4/6・13・20・27 (毎週土曜日) 19:00~20:00 市民武道館 剣道場	【フィットネス・バレエ・ヨガ】スリキリ体型を目指す素足で行う有酸素エクササイズ!ダイエット効果期待(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、年会費保険料)体験1回無料 [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】 グラウンドゴルフ	4/8・15 (いずれも月曜日) 9:15~11:30 運動公園 多目的グラウンド	お子さんから高齢者まで幅広く愛されているスポーツです。清々しい青空の下でのびのびと体を動かして楽しく健康作り。初心者大歓迎!	[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]グラウンドゴルフ用クラブ/ボール(お持ちの方) ※運動靴を除き、1名分の貸出あり
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【ふぁみりあ】 頭と体の スリキリ体操 (全10回)	4/8~6/24 (毎週月曜日) ※4/29、5/6は休み 10:00~11:00 ふぁみりあ	いつでもどこでも誰でもできる簡単な体操です。全身の筋力や柔軟性、持久力を高めるのに効果的です。	[申込]必要 [講師]橋本奈美恵(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]バスタオル/フェイスタオル/飲み物 ●無料体験会3/25(月)10:00~11:00 要申込
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
リフレッシュ教室 (全40回)	4/8・15・22~3/31 (いずれも週月曜日) 19:45~21:15 ※4/8のみ19:30~ 今町地区体育館	ソフトハレーを中心とした軽運動に加え2カ月に1回専門指導者による教室を行います。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/年(保険料) [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】 ZUMBA	4/9・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、年会費保険料)体験1回無料 [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】 肩こり腰痛 予防教室	4/9・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/剣道場	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、年会費保険料)体験1回無料 [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	4/9・16・23・30 (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、年会費保険料)体験1回無料 [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】 ジュニアスポーツ 万能教室	4/9・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、年会費保険料)体験1回無料 [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 (小学1年生～ 小学2年生)</b>	4/9・16・23・30 (いずれも火曜日) 17:30～18:20 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1年生～小学2年生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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>チアリーディング (小学3年生～ 中学生)</b>	4/9・16・23・30 (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3年生～中学生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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>チアリーディング レベルアップ</b>	4/9・16・23・30 (いずれも火曜日) 19:20～20:15 葛巻地区ふるさとセンター	経験者で、さらにレベルアップしたお子さん向けの教室です。スタンツ・タンプリングをやってみよう！柔軟性をより高めます。	[申込]必要 [対象]小学3年生～中学生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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>楽しい筋トレピクス</b>	4/9・16・23・30 (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、年会費保険料)体験1回無料 [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
【ふぁみりあ】 <b>楽しく筋トレ&amp; ストレッチ (全10回)</b>	4/10～6/19 (毎週水曜日) ※5/1は休み 10:00～11:00 ふぁみりあ	有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどを楽しく行い、毎日が暮らしやすくなる体づくりをしましょう。	[申込]必要 [講師]小黒久美子(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]タオル/飲み物 ●無料体験会3/27(水)10:00～11:00 要申込 申問 ふぁみりあ ☎62-1915
【ふぁみりあ】 <b>シェイプアップ 骨盤ストレッチ (全10回)</b>	4/10～6/19 (毎週水曜日) ※5/1は休み 13:30～14:30 ふぁみりあ	横になりながら骨盤矯正ができる運動です。骨盤を整え、全身のゆがみ改善にも効果が期待できます。	[申込]必要 [講師]Emi(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]ヨガマット/飲み物 ●無料体験会3/27(水)13:30～14:30 要申込 申問 ふぁみりあ ☎62-1915
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>はじめてヨガ</b>	4/10・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、年会費保険料)体験1回無料 [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
【ふぁみりあ】 <b>はじめての エアロピクス(水) (全10回)</b>	4/10～6/19 (毎週水曜日) ※5/1は休み 20:00～21:00 ふぁみりあ	効果的に筋肉を使い、脂肪燃焼効果があります。肩こり、腰痛予防、ストレス解消できます。	[申込]必要 [講師]橋本奈美恵(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]運動靴/ヨガマット/バスタオル/タオル/飲み物 ●無料体験会3/27(水)20:00～21:00 要申込 申問 ふぁみりあ ☎62-1915
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>いつまでも ぴんぴん！ 健康体操</b>	4/11・25 (いずれも木曜日) 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、年会費保険料)体験1回無料 [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>	4/11・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、年会費保険料)体験1回無料 [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 (入門)</b>	4/11・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、年会費保険料)体験1回無料 [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>	4/11・18・25 (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。4/11～6/20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)会員割引あり [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



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 ZUMBA®講座 (全10回)	4/11~6/20 (毎週木曜日) ※5/2は休み 19:30~20:30 ふぁみりあ	ラテン系の音楽に合わせたダンスフィットネスです。シェイプUP、ストレス発散に超オススメです！良い汗かけますよ！	[申込]必要 [講師]小黒久美子(ZUMBA®B1インストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]運動靴/ヨガマットまたはバスタオル/飲み物
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【総合型地域スポーツクラブ】 夜ヨガ教室	4/11・18・25 (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、年会費保険料)体験1回無料 [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】 ほぐして動かす身体 ラクラク運動	4/12・19・26 (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、年会費保険料)体験1回無料 [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	
【ふぁみりあ】 すとおれっちヨガ (全10回)	4/12~6/21 (毎週金曜日) ※5/3は休み 18:15~19:30 ふぁみりあ	やさしく体を伸ばし、筋肉への意識を集中しながらヨガの呼吸法を併せて取り組みます。おつとめ帰りのヨガで疲れをとりましょう。	[申込]必要 [講師]SAWA(シヴァンダヨガインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]ヨガマット/飲み物 ●無料体験会3/29(金)18:15~19:30 要申込
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【総合型地域スポーツクラブ】 ランニング教室 (金曜日)	4/12・19・26 (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、年会費保険料)体験1回無料 [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 エアロピクス (連携教室)	4/12・19・26 (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)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]週1回2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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	
【ふぁみりあ】 ボクシングシェイプ (全10回)	4/12~6/21 (毎週金曜日) ※5/3は休み 19:45~20:45 ふぁみりあ	燃焼系エクササイズ！音楽に合わせてボクシングの動きでエクササイズ！ストレスもノックアウト！全身運動でカラダを引き締めましょう。	[申込]必要 [講師]TOMO(パーソナルトレーナー) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]運動靴/飲み物 ●無料体験会3/22(金)19:45~20:45 要申込
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【ふぁみりあ】 はじめての ピラティス (全10回)	4/13~6/22 (毎週土曜日) ※5/4は休み 10:00~11:00 ふぁみりあ	関節の痛みをやわらげ、体幹やインナーマッスルを鍛えることができるエクササイズです。初めての方、大歓迎です！	[申込]必要 [講師]TOMO(パーソナルトレーナー) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]ヨガマット/タオル/飲み物 ●無料体験会3/30(土)10:00~11:00 要申込
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 楽々バドミントン	4/13(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びましょう。	[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	
【ふぁみりあ】 はじめての エアロピクス(土) (全10回)	4/13~6/22 (毎週土曜日) ※5/4は休み 19:30~20:30 ふぁみりあ	効果的に筋肉を使い、脂肪燃焼効果があります。肩こり、腰痛予防、ストレス解消できます。	[申込]必要 [講師]橋本奈美恵(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]運動靴/ヨガマット/バスタオル/タオル/飲み物 ●無料体験会3/23(土)19:30~20:30 要申込
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 第72回クリーン作戦	4/14(日) 9:00~11:30 [集合]中央公民館前	市内一斉にゴミ拾いを行う「クリーン作戦」に参加します。ご家族、お友達と一緒に参加しませんか。	[申込]不要 [持物]歩きやすい服装/軍手 [主管]見附市
		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】 トータルフィットネス (連携教室)	4/14・21・28 (いずれも日曜日) 9:15~10:15 市民武道館 柔・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、年会費保険料)体験1回無料 [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
【悠々ライフ】 ピンポン交流会 in 加茂市	4/17(水) 8:15～16:00 [会場]加茂市下条体育センター [集合]8:15ネーブルみつけ	加茂市「卓友会」とのピンポンを楽しむ交流会です。帰りは「下条川ダム」で観桜会、「下条コミュニティセンター」にて昼食・休憩を行います。	[申込]必要 3/25(月)9:00～受付開始(☎申込不可) [定員]30名(定員になり次第) [料金]2,200円(保険料/昼食代) [持物]運動靴/マスク/体操着/タオル/着替え/ラケット(お持ちの方)/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】 山に登ろう ～角田山～	4/18(木) 9:00～17:00 [行先]新潟市西蒲区方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	佐渡弥彦山国定公園に属し、県内に自生する草木がみられる自然豊かな山。今回は「稲島コース」から「灯台コース」を歩きます。	[申込]必要 3/25(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]15名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]500円(保険料 ※入浴代別) [持物]昼食/雨具/登山用の服装と靴/健康保険証のコピー(装備不良の方は参加を断る場合があります)
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	4/18(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。
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	4/24(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			
【悠々ライフ】 ラケットテニス	4/25(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			
【ふぁみりあ】 ムリしない健康づくり (全5回)	4/25～8/29 (第4木曜日) ※8月のみ第5木曜日 10:00～11:30 ふぁみりあ	体の仕組みと健康な体づくりのポイントを学びます。実際に運動をして姿勢が変わると体が変わることを体験します。	[申込]必要 [講師]岡山せい子(理学療法士、カイロプラクター) [定員]10名 [料金]全5回で3,000円 [持物]タオル/動きやすい服装/筆記用具/飲み物
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			



## 趣 味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
絵手紙教室 ひまわり	4/3(水) 9:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	[今月の内容] 春の花を描く。	[講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]はがき/花(チューリップ、菜の花など)
問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621			
【悠々ライフ】 自然薯を プランターで 育ててみませんか！	4/3(水)・16(火) 13:30～16:00 中央公民館 中ホール	自然薯とマリーゴールドをプランターで育て、自然薯の秋の収穫を目指します。4/3は説明会、4/16は購入資材の配付と植付の講習。	[申込]必要 3/25(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [講師]坂井葛夫 [定員]20名 [料金]4/3(説明会は無料)、4/16(講習会は100円)
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	4/4(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。
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	4/5・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」披露できたら料だと思いませんか。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 [講師]名古屋悦郎(神藍)、永井藤子(詠風) [定員]20名 [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			
【学習人材バンク】 自分を癒すタロット (全6回)	4/6、4/20、5/11、 5/18、6/8、6/22 (いずれも土曜日) 10:00～11:30 中央公民館 研修室1	大アルカナ22枚を、1回の講座で4枚ずつ学習していきます。日常生活を違った視点から眺められます。	[申込]必要 3/29(金)☎ [講師]サリー(チャット占い師として活動中) [定員]8名(先着順) [料金]500円(各回徴収) [持ち物]ライダー・ウエイト版タロット/筆記用具
申 問 中央公民館 ☎62-1058			



# 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	4/9(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 3/25(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
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	4/13(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 ※マスク着用をお願いします。  問 ふぁみりあ ☎62-1915
【悠々ライフ】 市内施設巡り	4/16(火) 9:00～12:30 [行先]見附市清掃センター ・青木浄水場 [集合]9:00ネーブルみつけ	より安全で良質な水をつくる青木 浄水場と市内から排出されるご みや廃棄物の処理を行う清掃セ ンターを見学します。	[申込]必要 3/25(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料 金]200円(保険料他) [持物]飲料水/帽子/タオル/ 雨具/健康保険証のコピー  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 「春の食卓を飾る献立」	4/17(水) 10:00～13:00 ふぁみりあ	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」飾り巻き「梅花巻き」、 春野菜の沢煮椀、茶碗蒸し	[申込]必要 3/27(水)☎ [講師]古川素子(管理栄養士) [定 員]16名※応募者多数の場合は抽選。約2週間前に抽選結 果を郵送 [料金]1,500円 [持物]マスク/エプロン/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】 施設巡り	4/19(金) 9:00～12:30 [行先]長岡市摂田屋方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	昔から醸造文化が栄え現在も 「日本酒」などの醸造が行わ れ、歴史ある建物、街並みが ある摂田屋地区を訪れます	[申込]必要 3/25(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]500円(保険料他) [持物]飲み物/帽子/タ オル/雨具/健康保険証のコピー  申 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 ～「龍」「山古志に 生きる」他～	4/23(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	平成16年に発生した、震度7 の「新潟県中越地震」をテー マに制作された2本のドクメンタ リー映像を上映します。	[申込]不要 [定員]50名 [料金]無料 [上映]マチャ映像 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！！	4/25(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 3/25(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
【ふぁみりあ】 花*花ランドで ワークショップ (全6回)	4/27、6/22、7/20、 8/3、10/19、12/7 (いずれも土曜日) 10:00～12:00 ふぁみりあ	ふぁみりあ隣の花*花ランド で収穫したハーブや果実で 美味しいことしませんか？	[申込]必要 [講師]大場光夫 [定員]10名 [料金]年間4,000円 (初回徴収) [持物]エプロン/三角巾/マスク/布巾2 枚/剪定ばさみ/手袋/ゴミ袋/新聞紙/筆記用具 等  申 問 ふぁみりあ ☎62-1915
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	4/28(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
【学習人材バンク】 季節の寄せ植え 教室	4/29(月・祝)、6/22(土) 10:00～12:00 中央公民館 美術工芸室	園芸の基礎から植栽プランニ ング、管理方法を学びます。す ぐに植えられるおすすめの花苗 資材付きです！	[申込]必要 各講座日1週間前☎ [講師]増田 和人 [対象]園芸初心者 [定員]各回20名(先着順) [料金]各回1,800円 [持物]筆記用具/手袋/はさみ/新聞紙  申 問 中央公民館 ☎62-1058



# 学

# び

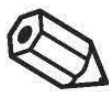


事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 写経体験	4/1(月) 13:15～16:00 [行先]庄川寺 [集合]13:15ネーブルみつけ	見附の名刹・庄川寺で心落ち 着く写経体験をしませんか。小 筆をお持ちください。	[申込]必要 3/25(月)9:00受付開始(☎は同日13:00 ～) [定員]15名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]500円(保険料/材料費) [持物]小筆  申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801





事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 楽しく学ぶ スマホ講座 (全8回)	4/2~7/16 (第1・3火曜日) ●初級コース10:00~11:30 ●中級コース13:30~15:00 ふぁみりあ	スマホの基本操作から楽しみ 方まで、実践しながら学びま す。少人数なので操作が心配 な方も安心。	[申込]必要 [講師]山田康雄 [対象]初級コース:購入したば かりの方(機種は問わない) 中級コース:基本操作のできる 方(アンドロイドスマホ、 아이폰) [定員]各コース7名 [料金]全8 回で4,000円 [持物]筆記用具/スマートフォン
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	4/4・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	4/5(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	
【悠々ライフ】 初心者パソコン ~Word(ワード)~	4/6・20 (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 3/25(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	
【今町公民館】 おはなしの世界	4/13(土) 10:00~11:00 今町公民館 視聴覚室	毎月第2土は絵本の読み聞かせ とお楽しみ。☆ミニ映画館16 ミリ映写を楽しもう☆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	4/13・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	
【ふぁみりあ】 音声訳ボランティア 入門講座 (全5回)	4/13~5/18 (毎週土曜日) ※5/4は休み 13:30~15:30 ふぁみりあ	“音声訳”とは新聞・広報などをCDに 録音し、目の見えない方にお届けす るボランティアです。「聞き取りやすい 読み方」を学びながら、一緒に活動し ましょう。	[申込]必要 4/8(月)☎ [講師]見附音声訳朋の会 [定員]5名 [料金]1,200円(教材代) [持物]筆記用具 [主催]ふぁみりあ、見附音声訳朋の会 [後援]見附市 市民活動・ボランティア連絡協議会(愛称:みつつけホラレ)
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【ふぁみりあ】 古代日本史講座 (全12回)	●前期4/18~9/19 ●後期10/17~3/13 (第3木曜日) ※8月は第4木、3月は第2木 13:30~15:30 ふぁみりあ	古代史研究用パソコンソフトを 使用して日本の大半が知らない 「古代史の真実」を学習しま す。パソコン初心者も大歓迎!	[申込]必要 [講師]関根聡(まちの駅 古事記COM駅長) [料金]全12回で6,000円(前期、後期で3,000円ずつ納 入) [持物]筆記用具/ノートパソコン(お持ちの方)
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【ふぁみりあ】 古都の漢詩を読む ~中国篇~ (全5回)	4/19~8/30 (第3金曜日) ※8月は第5金曜日 13:30~15:00 ふぁみりあ	中国の繁栄を支え激動の中国近 代史の舞台となった江南の古都を 漢詩ではどう描かれているか。写 真とともに古都を訪ねてしましょ う。	[申込]必要 [講師]土田秀明(元佛教学部歴史学部非常勤講師) [料金]2,500円(資料代) [持物]筆記用具
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ~スマホ・パソコンで お金の管理~	4/20(土) 9:30~11:00 中央公民館 中ホール	銀行アプリで残高確認や振込をし たり、自分の口座を自動で一覽表 示など、IT活用したお金の管理方 法をご紹介します。初めての方もお 気軽に。	[申込]必要 3/25(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	
【悠々ライフ】 見附の雑学 ~江戸時代における 庶民の食生活~	4/21(日) 13:30~15:00 ネーブルみつ け研修室1	元屋敷遺跡から出土した、 江戸時代の器から庶民の 食生活を考えます。	[申込]必要 [講師]元伝承館学芸員 安藤正美 [料金]300円(講師謝金/資料代)
		申 問  悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 歴史を訪ねて	4/24(水) 9:00~17:00 [行先]上越市(高田地区) [集合]8:30ネーブルみつ け	江戸時代から今なお残る都市骨 格、日本一長い雁木通り、町屋、 寺町寺院群など歴史的資産が多く 残る高田地区を訪ねます。	[申込]必要 3/25(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]1,300円(保険料、高速料金) [持物]昼食/飲 み物/帽子/雨具/健康保険証のコピー
		申 問  悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	



# 学 び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 読書サロン	4/25(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			
【ふぁみりあ】 己書(おのれしょ) 楽しい 筆ペン幸座 (全3回)	4/27、5/11・18 (いずれも土曜日) 10:00~12:00 ふぁみりあ	筆ペンで絵を描くように文字を描く書です。うまい、下手は関係ありません。楽しく夢中になれる筆ペン幸座です。	[申込]必要 [講師]谷内田清美(己書公認 花うさぎ道場師範) [定員]10名 [料金]全3回で3,300円※初回筆ペン代(2本)として1,000円別途必要 [持物]筆記用具
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【図書館】 入園入学おめでとう! コッコさん 読み聞かせスペシャル	4/29(月・祝) 10:30~11:30 図書館 2階視聴覚室	読み聞かせグループ「コッコさん」の会員が入園入学のお祝いに、読み聞かせやゲームをして幼児から小学生までと楽しい時間を過ごします	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			

## ● 5 月 以 降 の イ ベ ン ト

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 男のダイニング (全8回)	5/8~12/11 (第2水曜日) ※8月のみ第1水曜日 10:00~13:00 ふぁみりあ	自分のものを自分で作るの、技術がしっかり身につきます。料理経験ゼロ、エプロンをするのが初めてという方大歓迎!	[申込]必要 [講師]松井知子(食育アドバイザー) [定員]12名 [料金]1回1,500円(材料費)※初回欠席の場合も料金は全額いただきます。 [持物]エプロン/三角巾/布巾2枚/筆記用具/マスク
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 文学みつけ座 (全5回)	5/13~10/7 (第2月曜日) ※8月は休み、10月は第1月 13:30~15:30 ふぁみりあ	文学作品を読み、味わい、楽しむ会です。どなたでもお気軽にお申し込み下さい。	[申込]必要 [講師]若月忠信(文芸評論家) [料金]1回500円(資料代) [持物]筆記用具 ※毎月1回の日程、内容は各公民館、ネーブルみつけ、パティオにいがた配置のチラシをご覧ください。
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 満蒙開拓 入門講座 Part2 (全5回)	5/15~9/18 (第3水曜日) 13:30~15:00 ふぁみりあ	残されている各種文書から「県ならびに郷土見附」の満蒙開拓の特質を探り、全国・県人の特殊事例を学びます。	[申込]必要 [講師]高橋健男(満蒙開拓移民研究者) [定員]10名 [料金]全5回で2,500円 [持物]筆記用具
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ 「シェフが教える 洋食料理教室」	5/18(土) 10:00~13:00 ふぁみりあ	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	[申込]必要 4/27(土)☎ [講師]平野芳春(元ホテルシェフ) [定員]16名※応募者多数の場合は抽選。約2週間前に抽選結果を郵送 [料金]1,500円 [持物]マスク/エプロン/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			
【ふぁみりあ】 帯アート講座	5/21(火) 10:00~12:00 ふぁみりあ	タンスに眠っている古帯を活用し、特別な思い出と一緒に花型に結びあげれば、すてきなアートに変わります!	[申込]必要 [講師]井上瑞枝 [定員]12名 [料金]2,200円(指導料、材料代) [持物]帯2~3本(袋帯・名古屋帯・半幅帯 何でも可)/帯締め(お持ちの方)※見本はふぁみりあに飾ってあります。
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 新潟名物 笹団子づくり (つづあん)	5/25(土) ●午前コース9:30~12:00 ●午後コース13:30~16:00 ふぁみりあ 調理室等	新潟県を代表する郷土の味「笹団子」。1人10個お持ち帰り。※お1人様1回まで。ご希望のコースを申込時にお伝え下さい。	[申込]必要 4/23(火)9:00☎ 受付開始(10:00~窓口受付)※1回の申込みで2名まで申込可 [講師]皆川香織(製菓衛生師) [定員]各コース16名(先着順) [料金]1,600円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/布巾3枚/筆記用具/飲み物/持ち帰り用袋
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 「金魚のつるし飾り」 教室	5/26(日) 9:30~12:30 ふぁみりあ	涼しげな空間を演出するのにぴったりな金魚は夏の飾りにおすすめ! 針と糸を使って縫いながら飾りを作りましょう!	[申込]必要 [講師]長岡つるしびなの会 [定員]12名 [料金]2,300円(指導料、材料代) [持物]裁縫道具/裁ちばさみ・ピンセット(お持ちの方) ※見本はふぁみりあに飾ってあります。
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【アルカディア】 左手のピアニスト 館野 泉 米寿記念演奏会	6/9(日) 14:00(開場13:30~) アルカディア 大ホール	80歳を超え今も演奏会を行う左手のピアニスト館野泉氏。ヤンネ館野氏、山形交響楽団首席チェリストの矢口里菜子氏との共演でお待ちしております	[申込]チケットが必要です。4/13(土)10:00~発売開始 [料金]全席指定 一般3,000円、高校生以下1,500円(当日各500円増)※未就学児入場不可
申問 文化ホール アルカディア ☎63-5321			

### 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	
・ほっとびあ	・見附駅			

次回発行日は4月19日(金)です。

