

～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。(9ページをご覧ください)

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)



見附ニット春まつり 4/8(土)・9(日)



見附の高品質ニットをお手頃価格で

みつげイングリッシュガーデンズ 4/15(土)～5/7(日)



美しい春の花々を見に行こう

刈谷田川フェスティバル2023 4/29(土・祝)



刈谷田川の魅力を知る楽しいイベント




[分類] ★(イベント):P1 ♥(健康・福祉):P2 ⊕(スポーツ):P3～6 ☺(趣味):P6～7 📖(学び):P7～8 ●5・6月のイベント:P8～9

日付	事業名	日付	事業名	
1 土	【悠々ライフ】 ⊕ カーリンコン	13 木	【悠々ライフ】 ☺ ゆうゆう元気カラオケ	
3 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	【総合型地域スポーツ】 ⊕ いつまでもびんびん！健康体操	申	
4 火	【ギャラリーみつけ】 ★ 寺澤達夫 写真展	【ふあみりあ】 ⊕ ZUMBA®講座	申	
5 水	【悠々ライフ】 ☺ 自然着をプラントで育ててみませんか！	【総合型地域スポーツ】 ⊕ HIPHOPダンス(入門)	申	
5 水	☺ 絵手紙教室ひまわり	14 金	【悠々ライフ】 ♥ ウォーキング①「長岡市和島～出雲崎方面」	申
5 水	♥ ネーブルダンス	【悠々ライフ】 ☺ 詩吟を楽しもう	申	
5 水	【総合型地域スポーツ】 ⊕ 骨盤整えるヨガ短期教室	【総合型地域スポーツ】 ⊕ 骨盤調整&体力筋力低下予防運動	申	
5 水	♥ 健幸カラオケ教室	15 土	【イングリッシュガーデン】 ★ スプリングフェア	申
5 水	【総合型地域スポーツ】 ⊕ ランニング教室(総合体育館)	【悠々ライフ】 ☺ いまさら聞けないパソコン・IT	申	
6 木	【悠々ライフ】 ⊕ ピンポンで遊びましょう	【ふあみりあ】 ⊕ はじめてのピラティス	申	
6 木	【図書館】 ☺ 木曜日おはなしのじかん	【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 南	申	
6 木	【総合型地域スポーツ】 ⊕ オールマイティスポーツ	【悠々ライフ】 ☺ 初心者パソコン～Word(ワード)～	申	
6 木	【総合型地域スポーツ】 ⊕ よるヨガ短期教室	18 火	【ふあみりあ】 ☺ 楽しいスマホ講座	申
6 木	【総合型地域スポーツ】 ⊕ 夜ヨガ教室	【悠々ライフ】 ☺ 悠々ビデオ観賞会	申	
7 金	【総合型地域スポーツ】 ⊕ ほぐして動かす身体ラクラク運動	19 水	【悠々ライフ】 ⊕ ピンポン交流会in加茂市	申
7 金	【総合型地域スポーツ】 ⊕ ランニング教室	【ふあみりあ】 ☺ 北陸ガス料理教室inふあみりあ	申	
7 金	【総合型地域スポーツ】 ⊕ はじめてエアロビ	【北谷公民館】 ☺ 北谷ふれあい太鼓	申	
8 土	★ 見附ニット春まつり	20 木	【悠々ライフ】 ⊕ 山に登ろう	申
8 土	【総合型地域スポーツ】 ⊕ 親子うんどうあそび(土曜日)	【ふあみりあ】 ♥ 古代日本史講座	申	
8 土	【今町公民館】 ☺ おはなしの世界	21 金	【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 今町	申
8 土	【図書館】 ☺ 第2・4土曜日おはなしのじかん	♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム	申	
8 土	【総合型地域スポーツ】 ⊕ ステップ運動	【ふあみりあ】 ☺ お金と生活の知恵袋講座	申	
8 土	【ふあみりあ】 ☺ 折り紙サロン	22 土	【ふあみりあ】 ☺ ハーブの楽しみ方講座	申
8 土	【悠々ライフ】 ⊕ 楽々バドミントン	23 日	【悠々ライフ】 ☺ 悠々歌声喫茶	申
8 土	【総合型地域スポーツ】 ⊕ パレト	25 火	【ギャラリーみつけ】 ★ mocomaco felt展 Vol.4	申
9 日	★ 第70回クリーン作戦	♥ 認知症介護家族交流会	申	
9 日	【総合型地域スポーツ】 ⊕ トータルフィットネス	26 水	【悠々ライフ】 ⊕ カーリンコン体験・練習会	申
9 日	【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	27 木	【悠々ライフ】 ⊕ バウンドテニス	申
9 日	【悠々ライフ】 ⊕ グラウンドゴルフ	【悠々ライフ】 ☺ みんなで手芸を楽しもう！！	申	
9 日	【ふあみりあ】 ⊕ 頭と体のスッキリ体操	【図書館】 ☺ 読書サロン	申	
9 日	【悠々ライフ】 ☺ 写経体験	28 金	【悠々ライフ】 ♥ ウォーキング②～新潟市～	申
9 日	【総合型地域スポーツ】 ⊕ ボクシングシェイプ	【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ中央	申	
9 日	— リフレッシュ教室	【ギャラリーみつけ】 ★ 見附に残る亀倉家の金属造形 彫金から現代表現まで	申	
11 火	【悠々ライフ】 ☺ みつけを写生しよう	29 土	昭和の日	申
11 火	【ギャラリーみつけ】 ★ カルベアキシロ・阿部克志 展	【かわちのつゆ実行委員会】 ★ 刈谷田川フェスティバル2023	申	
11 火	【総合型地域スポーツ】 ⊕ ZUMBA	【図書館】 ☺ 入館・入学おめでとう！ココさん読み聞かせスペシャル	申	
11 火	【総合型地域スポーツ】 ⊕ 肩こり腰痛予防教室	※ 申: 事前申込みが必要です ※ 子: 子ども向け		
11 火	【悠々ライフ】 ♥ 悠々健幸カラオケ	※ 券: チケットが必要です		
11 火	【総合型地域スポーツ】 ⊕ リフレッシュヨガ			
11 火	【総合型地域スポーツ】 ⊕ ジュニアスポーツ万能教室			
11 火	【総合型地域スポーツ】 ⊕ チアリーディング(小学1年生～3年生)			
11 火	【総合型地域スポーツ】 ⊕ 楽しい筋トレピクス			
12 水	【ふあみりあ】 ⊕ シェイプアップ骨盤ストレッチ			
12 水	【ふあみりあ】 ☺ 木目込で作る「こいのぼり」			
12 水	【ふあみりあ】 ⊕ たのしいエアロピクス(水曜日)			
12 水	【総合型地域スポーツ】 ⊕ はじめてヨガ			

休館日のお知らせ	
【ふあみりあ】	4/28(金)
【図書館】	4/3(月)・10(月)・14(金)・17(月)・24(月)
【ギャラリーみつけ】	4/3(月)・10(月)・17(月)・24(月)
【アルカディア】	4/18(火)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつけ】	4/27(木) ※開館は17:00まで
開館時間変更のお知らせ 4/1(土)～	
【ギャラリーみつけ】	10:00～21:00 ※入館受付は20:30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】 寺澤達夫 写真展	4/4(火)～9(日) 10:00～21:00 ※4/9は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	市内在住の写真家による展覧会を開催。	[申込]不要 [料金]無料 
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
見附ニット春まつり 	4/8(土)・9(日) 9:00～16:00 ※4/9は15:00まで ネーブルみつけ他 市内即売会場	見附が誇る高品質なニット製品をお得な価格で販売。各会場を巡って、掘り出し物の商品を見つけてください！	詳細は後日囑託員より配布されるチラシや、見附ニット工業協同組合ホームページをご覧ください。
		問 見附ニット工業協同組合 ☎62-4145	
第70回クリーン作戦	4/9(日) 9:00～11:30 市内全域 [集合]中央公民館他	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 市民生活課生活環境係 ☎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	4/9(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	アルカディア少年少女合唱団が作曲家 織茂学に作品制作を依頼した「なまなき色」を初披露。この曲を中心に心を込めて歌います。	[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。保険証など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】 カルベアキシロ・ 阿部克志 展	4/11(火)～16(日) 10:00～21:00 ※4/16は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	新発田市在住の画家と新潟市在住の版画家が展示室を一部屋ずつ使いそれぞれの個展を行います。	[申込]不要 [料金]無料
		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 	4/15(土)～5/7(日) 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。(ただし4/29(土・祝)～6/30(金)までは500円程度、見附市民は200円程度)
		問 建設課景観緑花係 ☎62-1700(内線249)	
【ギャラリーみつけ】 mocomaco felt展 Vol.4 	4/25(火)～5/14(日) 10:00～21:00 ※5/14は19:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	市内在住の羊毛フェルト作家の作品を紹介します。犬や猫、野生動物をリアルに再現した作品は全国にファン多数。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ ※会期中、クラフト作家による作品の展示販売も行います。
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
【ギャラリーみつけ】 見附に残る 亀倉家の金属造形 彫金から現代表現まで 	4/28(金)～5/28(日) 10:00～21:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	市内の親族宅と新潟市の作家宅に残る、亀倉蒲舟・康之・彬・芸の金属造形を紹介。戦後の新潟美術工芸界を代表する一家の軌跡をたどります。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]見附市
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
【かわまちづくり実行委員会】 刈谷田川 フェスティバル2023 	4/29(土) 10:00～13:00 刈谷田川左岸河川敷広場 (嶺崎橋下～草薙橋下間) ※荒天の場合は中止	健幸ウォーク、Eポート体験、音楽会、昔あそび、凧揚げコーナー、花摘み体験、らくがきコーナーなど。	[申込]健幸ウォークは必要 4/5(水)9:00受付開始(☎受付可) 4/25(火)※※その他のコーナーは不要 [定員]30名(先着順) [料金]300円(おにぎり、飲み物、保険料込)※料金は当日お持ちください。 ※マスクの着用をお願いします。
		申 問 刈谷田川かわまちづくり実行委員会事務局(まちづくり課) ☎62-7801	

北谷ふれあい太鼓 (全13回)

4/19～7/19の毎週水曜日(5/3除く)
19:30～20:30 北谷公民館(大集会室)
※詳細は7ページをご覧ください。





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	4/3(月)~28(金) (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	
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	4/3(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	4/5・12・19・26 (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	4/5・12・19・26 (毎週水曜日) 13:30~15:00 ネーブルみつけ	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♪~	4/11(火) 13:30~14:30 ネーブルみつけ 多目的広場	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	
【悠々ライフ】 ウォーキング① 「長岡市和島~ 出雲崎方面」	4/14(金) 9:00~12:30 [行先]和島(妙法寺)~ 出雲崎町(久田城跡) [集合]9:00ネーブルみつけ	長岡市和島地区の「里山コー ス」妙法寺から村岡城跡・六万 部塚跡を経由し久田城跡まで 歩きます。	[申込]必要 3/20(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]200円(保険料) [持物]飲み物/歩きやすい服 装/帽子/汗拭きタオル/雨具
		申問 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南】 オレンジカフェ 南	4/15(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	
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	4/21(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	
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	4/21(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	4/25(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	
【悠々ライフ】 ウォーキング② ~新潟市~	4/28(金) 9:00~13:30 [行先]朱鷺メッセ~陸上競技場 [集合]9:00ネーブルみつけ	朱鷺メッセを出発し、信濃川や すらぎ堤を通り、ユニゾンプラ ザ、白山公園に立ち寄って、陸 上競技場まで歩きます。	[申込]必要 3/20(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]900円(保険料、高速料金) [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	
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	4/28(金) 10:00~11:30 中央公民館 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	

⓪ スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 カーリンコン	4/1・15 (いずれも土曜日) 14:00~16:00 1日:中央公民館 大ホール 15日: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。どなたでも楽しめます。	[申込]不要 [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】 骨盤整えるヨガ 短期教室 (全5回)	4/5・12・19・26、5/10 (いずれも水曜日) 10:15~11:15 ネーブルみつけ 研修室1他	ヨガのポーズや深い呼吸に合わせて身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行う。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]3,500円/5回(別途、保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物
申問 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 (総合体育館)	4/5・12・19・26 (毎週水曜日) 18:00~19:00 総合体育館	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。	[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 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	4/6・13・20 (いずれも木曜日) 9:30~11:30 6・13日:総合体育館 20日:今町体育館	卓球ではなく、誰もがやったことある「ピンポン」です。初心者のための「マイベースコーナー」もありますので、みんなで楽しみましょう!	[申込]不要 [料金]50円(保険料) [持物]運動靴/ラケット(貸出しもあり)
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	4/6・13・20・27 (毎週木曜日) 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 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】 よるヨガ 短期教室 (全10回)	4/6~6/22 (毎週木曜日) ※4/27、5/4は休み 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。	[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 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】 夜ヨガ教室	4/6・13・20 (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。ゆっくり眠れると評判です。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 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	4/7・14・21・28 (毎週金曜日) 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 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	4/7・14・21・28 (毎週金曜日) 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 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】 はじめてエアロビ (連携教室)	4/7・14・21・28 (毎週金曜日) 19:30~20:30 中央公民館 大ホール他	姿勢勢、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。(連携教室内の、どの教室に参加しても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、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申問 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)	4/8・15・22・29 (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。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、割引年会費保険料) [持物]タオル/飲み物
申問 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)	4/8・15・22・29 (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。(連携教室内の、どの教室に参加しても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 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】 楽々バドミントン	4/8(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(貸出しもあり)
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】 バレトン (連携教室)	4/8・15・22・29 (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。(連携教室内の、どの教室に参加しても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 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】 トータルフィットネス (連携教室)	4/9・16・23・30 (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。(連携教室内の、どの教室に参加しても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 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	4/10・17 (いずれも月曜日) 9:15~11:30 見附運動公園 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。清々しい青空の下のびのびと体を動かして楽しく健康作り！初心者歓迎です。	[申込]不要 [料金]100円(保険料) [持物]グラウンドゴルフ用クラブ/ボール(1名分貸出あり) [その他]雨天中止、開催されるかどうかは当日8:30以降に事務局へお問合せ下さい。
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 スッキリ体操 (全10回)	4/10~6/19 (毎週月曜日) ※5/1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 3/22(水)9:00受付開始 [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5,500円 [持物]バスタオル/フェイスタオル/飲み物 ●無料体験会4/3(月)10:00~11:00 要申込
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【総合型地域スポーツクラブ】 ボクシングシェイプ	4/10・17・24 (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 総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
リフレッシュ教室 (全40回)	4/10・17・24~3/25 (いずれも月曜日) 19:45~21:15 ※4/10のみ19:30~ 今町地区体育館	ソフトバレーボールを中心としたニュースポーツに加え、2カ月に1回専門指導者による様々な教室(バレトン、ボクシングシェイプなど)を行います。運動不足を解消し、リフレッシュしませんか？ 年間で開催しています。	[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振興係 ☎62-7801			
【総合型地域スポーツクラブ】 ZUMBA	4/11・18・25 (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 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	4/11・18・25 (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 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	4/11・18・25 (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 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	4/11・18・25 (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 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】 チアリーディング (小学1年生～小学3年生)	4/11・18・25 (いずれも火曜日) 17:30～18:20 葛巻ふるさとセンター	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3年生 [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 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	4/11・18・25 (いずれも火曜日) 19:30～20:30 葛巻ふるさとセンター	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、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【ふぁみりあ】 シェイプアップ 骨盤ストレッチ (全10回)	4/12～6/21 (毎週水曜日) ※5/3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 3/22(水)9:00受付開始 [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5,500円 [持物]ヨガマット/飲み物 ●無料体験会4/5(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】 はじめてヨガ	4/12・19・26 (いずれも水曜日) 19:45～20:45 葛巻ふるさとセンター	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 総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【ふぁみりあ】 たのしい エアロピクス (水曜日)(全10回)	4/12～6/21 (毎週水曜日) ※5/3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 3/22(水)9:00受付開始 [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5,500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4/5(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】 いつまでも ぴんぴん！ 健康体操	4/13・27 (いずれも木曜日) 10:00～11:00 ネーブルみつけ 研修室1他	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 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】 HIPHOPダンス (入門)	4/13・20・27 (いずれも木曜日) 18:00～19:00 アルカディア小ホール/ 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 総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【ふぁみりあ】 ZUMBA®講座 (全10回)	4/13～6/22 (毎週木曜日) ※5/4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。初めてでも乗りやすいリズムと動きで楽しくシェイプup！！	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [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5,500円 [持物]運動靴/ヨガマットまたはバスタオル/飲み物 ●無料体験会4/6(木)19:30～20:30 要申込
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【総合型地域スポーツクラブ】 骨盤調整&体力筋力 低下予防運動 (金曜日)	4/14・21・28 (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ゆがみを改善。肩こり、腰痛、膝痛予防改善、死活にも。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 総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【ふぁみりあ】 はじめての ピラティス (全10回)	4/15～6/24 (毎週土曜日) ※5/6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 3/22(水)9:00受付開始 [講師]TOMO(パーソナルトレーナー) [定員]16名 [料金]全10回で5,500円 [持物]ヨガマット/タオル/飲み物 ●無料体験会4/8(土)10:00～11:00 要申込
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 ピンポン交流会 in 加茂市	4/19(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。ラリーを中心にを行います。「雪椿荘」で食事・休憩。その後「加茂山公園」を見学。	[申込]必要 3/20(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]30名(定員になり次第〆) [料金]2,200円(保険料・弁当代含む) [持物]運動靴/マスク/体操着/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 ～弥彦山～	4/20(木) 9:00～17:00 [行先]長岡寺泊野積地内 [集合]9:00ネーブルみつけ	爽やかに汗をかきながら山に登りませんか！今年最初は弥彦山です。帰りに「てまりの湯」にて休憩します。経験や体力のない方はご遠慮下さい。	[申込]必要 3/20(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]300円(保険料※入浴代別) [持物]昼食/雨具/登山のできる服装と靴(装備不良の方は参加をお断りする場合があります)
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	4/26(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 [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】 バウンドテニス	4/27(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]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			



趣 味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 自然薯を プランターで 育ててみませんか！	4/4(火)・18(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。4/4は説明会、4/18 は購入資材の配付と植付の講習。	[申込]必要 3/20(月)9:00受付開始(☎は同日13:00 ～) [講師]坂井葛夫 [定員]20名 [料金]4/4(説明会)は無料、4/18(講習会)は100円
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
絵手紙教室 ひまわり	4/5(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] 器、どんぶり、コップを描く	[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
問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621			
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	4/8(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	4/11(火) 9:00～12:00 中央公民館 美術工芸室	写生を通して故郷見附の魅力 を再発見しませんか。水彩画 又はスケッチでもOK。雨天時 は写真を写生します。	[申込]必要 3/20(月)9:00受付開始(☎は同日13:00 ～) [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
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【ふぁみりあ】 木目込で作る 「こいのぼり」 (全3回)	4/12・19・26 (いずれも水曜日) 13:30～15:30 ふぁみりあ	日本の伝統工芸「木目込み人形」 を作りませんか？端午の節句に向 けて「こいのぼり」を作ります。見本 はふぁみりあに展示してあります。	[申込]必要 3/31(金)☎ [講師]高井きみ子(久月人形学院 正教授) [定員]15名 [料金]全3回で5,000円(材料費等) [持物]目打ち/両べら/小ばさみ/木工用ボンド/布巾
問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	4/13(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、感染対策を実施して開催します。
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	4/14・21・28 (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 [講師]名古屋悦郎(神藍)、永井藤子(詠風) [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】 楽しいスマホ講座 (全5回)	4/18、5/2・16・30、6/6 (いずれも火曜日) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 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 3/22(水)9:00受付開始 [講師]山田康雄 [対象]①初級コース:購入したばかりの方(機種は問わない) ②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]5回で2,500円 [持物]筆記用具/スマートフォン
問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ～新潟県の へそカルタ他～	4/18(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	見附市の歴史のいくつかをカル タ風にしたビデオ及び見附市 漆山町の賽ノ神の行事ビデオ を紹介します。	[申込]不要 [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			



趣味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ 「覚えていきたい 季節の家庭料理」	4/19(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：飾り巻き「こいのぼり」、沢煮椀、筍とワカメの酢味噌和え	[申込]必要 3/29(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。約2週間前に抽選結果を郵送。[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]北陸ガス株式会社
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 ハーブの 楽しみ方講座 (全12回)	4/22、5/13、6/17・24、 7/15、8/5、9/30、10/14、 11/11、12/9、2/3、3/9 (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 3/22(水)9:00受付開始 [講師]大場光夫 [定員]12名 [料金]年間6,000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	4/23(日) 14:00～15:30 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、感染対策を実施して開催します。
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	4/27(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みませんか？お気軽にご参加ください。	[申込]必要3/20(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [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			



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	4/6・13・20・27 (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			
【今町公民館】 おはなしの世界	4/8(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。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 ※マスクの着用をお願いします。
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	4/8・22 (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			
【悠々ライフ】 写経体験	4/10(月) 13:15～16:00 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 3/20(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/材料費等) [持物]小筆
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 ～スマホ決済入門～	4/15(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	PayPay、d払い、auPayなどのスマホ決済のしくみ、使い方、使えるお店、チャージ方法、注意点などを勉強します。初めての方もお気軽に！	[申込]必要 3/20(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [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】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	4/15・22 (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 3/20(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [料金]各100円(講師謝金/資料代) [持物]パソコン(貸出しは先着3名まで)
申問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【北谷公民館】 北谷ふれあい太鼓 (全13回)	4/19～7/19 (毎週水曜日) ※5/3は休み 19:30～20:30 北谷公民館 大集会室	越後見附太鼓のメンバーが親切・丁寧にパチさばきを教えてください。練習の成果を7月の「見附まつり」で発表します。	[申込]必要 4/14(金)※ [対象]小学1年～大人 [定員]16名(先着順) [料金]1,500円(パチ代、パチがあれば無料) [持物]飲み物/タオル/動きやすい服装
申問 北谷公民館 ☎63-2346(内線632)			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 古代日本史講座 (全12回)	●前期4/20～9/21 ●後期10/19～3/21 (第3木曜日) 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知られざる「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 3/22(水)9:00受付開始 [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】 お金と生活の 知恵袋講座 (全5回)	4/21、5/19、6/16、 7/21、8/18 (第3金曜日) 13:30～15:00 ふぁみりあ	お金を守る、増やすなど、自分自身と次の世代がお金に困らないための投資・介護・相続に関する正しい知識をわかりやすく学びます。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]渡邊千晃(投資診断士、相続診断士) [定員]12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			
【図書館】 読書サロン	4/27(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			
【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	4/30(日) 10:30～ 図書館 2階視聴覚室	読み聞かせグループ「コッコさん」の会員が幼児から小学生まで楽しめる絵本を読みます。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			

● 5 月 の イ ベ ン ト



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 はじめての 足もみ講座 (全5回)	5/2・16、6/6・20、7/4 (第1・3火曜日) 10:00～11:00 ふぁみりあ	『第二の心臓』とも呼ばれる足をもむことで血液循環が良くなり、免疫力アップ！イスに座って、自分の足をもみましょう。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]大富陽子(日本若石マスターズスクール認定講師) [定員]10名 [料金]全5回で3,500円(足もみ棒、クリーム含む) [持物]タオル/飲み物
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 文学みつけ座 (全5回)	5/8、6/12、7/10、 9/11、10/16 (いずれも月曜日) 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。毎月の内容は各公民館、ネ・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。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]若月忠信(文芸評論 新潟市在住) [料金]1回500円(資料代等) [持物]筆記用具
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 不幸予防士 渋井ちゃんの 「市民のための かんたん法律教室」 (全6回)	5/10、6/14、7/12、 8/9、9/13、10/11 (第2水曜日) 13:30～15:30 ふぁみりあ	安心・安全な相続に役立つ最新の基礎知識を教えます！現地学習として実際の刑事裁判を傍聴する予定です。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]不幸予防士 渋井保之(元裁判所首席書記官) [定員]15名 [料金]全6回で3,000円(現地学習は実費) [持物]筆記用具
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 心を伝える 「伝筆(つてふで)」 (全3回)	5/11・18・25 (いずれも木曜日) 10:30～12:00 ふぁみりあ	誰でも、いつでも、どこでも、描ける、心が伝わる筆文字。季節の挨拶やお礼状などを描きます。1回の受講で1つ完成させます。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]佐藤信子(伝筆協会認定 伝筆講師) [定員]10名 [料金]全3回で3,000円(初回筆ペン2本代1,650円別途必要) [持物]筆記用具/汚れてもいい服装
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 リンパ体操 (全6回)	5/12～6/23 (毎週金曜日) ※6/9は休み 10:00～11:00 ふぁみりあ	リンパの流れを良くすることで、むくみ・血行が良くなり、肩こり・冷えを予防できます。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]中村美代子 [定員]10名 [料金]全6回で3,000円 [持物]フェイスタオル/飲み物
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 舞踊 (全20回)	5/12～9/29 (毎週金曜日) 10:00～11:00 ふぁみりあ	小唄、端唄(ほうた)、民謡、歌謡曲など、お着物を着て楽しく踊ります。体幹を鍛えながら、足腰の強さをキープしましょう。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]花柳晃吾(日本舞踊 花柳流師範) [定員]10名 [料金]1ヶ月3,000円 [持物]足袋/着物(お持ちの方) ※お持ちでない方は何でも構いません。
申問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【アルカディア】 栗田芳宏Presents 2Day 演劇ワークショップ	5/13(土)・14(日) 10:00～17:00 アルカディア 大ホール	舞台を中心にテレビや映画などでも活躍をする俳優・演出家栗田芳宏のワークショップです。	[申込]必要 4/1(土)受付開始 [対象]小学3年生以上で表現活動に興味のある方ならどなたでも(高校生以下は保護者の同意が必要です。) [定員]40名 [料金]2,000円(資料、保険代金)
申問 文化ホール アルカディア ☎63-5321			

● 5 月のイベント



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)	5/17~12/13 (第2水曜日) ※5月のみ第3 10:00~12:30 ふぁみりあ	自分のものを自分で作るので、 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 3/22(水)9:00受付開始 [講師]松井知子(食育アドバイザー) [定員]12名 [料金]1回1,300円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/布巾3枚/筆記用具/マスク
【ふぁみりあ】 見附の満蒙開拓 入門講座 (全5回)	5/17~9/20 (第3水曜日) 13:30~15:00 ふぁみりあ	満蒙開拓とは？見附や近郊の人 はどう取り組んだのか？当時の新聞 や歴史資料からその目的・実 態・結末等をくわしく学びます。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]高橋健男(満蒙開拓移民研究家) [定員]10名 [料金]全5回で2,500円 [持物]筆記用具
【ふぁみりあ】 みんなで育てる プランター野菜 (全4回)	5/20、6/17、7/15、 8/19 (第3土曜日) 9:00~10:30 ふぁみりあ	プランターで四季の野菜(ミニト マト、ししとう、ピーマン、オクラ、 小松菜など)を育て収穫しま す。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]小杉俊秋 [定員]10名 [料金]全4回で5,000円(培土、初回プランター代含) [持物]軍手/移植ごて/汚れてもよい服装
【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」	5/20(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。メニュー：アメリカンクラブハウ スサンドイッチ・ミネストローネ・スープ・いちご のムース	[申込]必要 4/29(土) [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。約2週間 前に抽選結果を郵送。[料金]1,000円 [持物]マスク/エプロン/三角巾/布巾3枚/筆記用具
【ふぁみりあ】 はじめての つまみ細工 (全5回)	5/25、6/8・22、 7/13・27 (第2・4木曜日) 13:30~15:00 ふぁみりあ	絹や木綿の素材で作る髪飾りやブ ローチ・ショールピンなどは洋装にも ぴったり。プレゼントとしても！1回の 受講で1つ完成させます。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]味方和子 [定員]10名 [料金]全5回で5,000円(材料代等) [持物]作品持ち帰り用の箱(小)/手拭き用の布巾
【ふぁみりあ】 新潟名物 笹団子づくり (つぶあん)	5/27(土) ●午前コース 9:30~12:00 ●午後コース 13:30~16:00 ふぁみりあ	笹団子を1人10個作ってお持 ち帰ります。ご希望のコースを 選んでください。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 5/6(土) [講師]皆川香織(製菓衛生師) [定員]各コース16名 ※後抽 選。当選者のみハガキ郵送。[料金]1,600円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/マスク/布巾3枚/筆記用具/飲み物/ 持ち帰り用袋

● 6 月のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 初心者向け くらしの小筆書道 講座(全5回)	6/7・21、7/5・19、8/2 (隔週水曜日) 13:30~15:00 ふぁみりあ	名前、表書き、奉書紙、熨斗の書 き方、志の包み方、ロウソクの二丁 包み、暑中見舞いの練習など、く らしに役立つ実践的な内容です。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 [講師]高橋博章 [定員]10名 [料金]全5回で2,500円 [持物]小筆(毛筆タイプの筆ペン可)/すずり/文鎮/墨/敷 物※紙は教室で用意します。
【ふぁみりあ】 ちまき作りと 練りきりあん	6/10(土) 9:30~12:00 ふぁみりあ	ちまき1人10個・練りきりあん 1人3個作ってお持ち帰ります ます。	[申込]必要 3/22(水)9:00受付開始 5/20(土) [講師]皆川香織(製菓衛生師) [定員]16名※後抽選。当選者のみハガキ郵送。 [料金]1,600円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/マスク/布 巾3枚/筆記用具/飲み物/持ち帰り用袋
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ 「塩こうじを使って生地から 作るふんわりパン教室」	6/20(火) 10:00~13:30 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：メロンパ ン・ベーコンエビ	[申込]必要 5/30(火) [講師]皆川香織(製菓衛生師) [定員]12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]1,000円 [持物]マスク/エプロン/三角巾/布巾3枚/筆記用具

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4月21日(金)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。

