

～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 5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。

マチイロ紹介ページ
(市ホームページ)

スマホでイベカレ



ガーデンこどもDAY! 5/5(金・祝)
フラワーフェスティバル 5/20(土)～6/11(日)



イングリッシュガーデンに遊びに行こう

Shine × Shadow
5/23(火)～28(日)



金工作品と切絵の展示

| 休館日のお知らせ | |
|------------|-------------------------------------|
| 【ふぁみりあ】 | 5/28(日) |
| 【図書館】 | 5/1(月)・8(月)・12(金)・15(月)・22(月)・29(月) |
| 【ギャラリーみつけ】 | 5/1(月)・8(月)・15(月)・22(月)・29(月) |
| 【アルカディア】 | 5/16(火) |
| 清掃日のお知らせ | |
| 【ネーブルみつけ】 | 5/30(火) |

※開館は午後5時まで

[分類] ★(イベント):P1 ♥(健康・福祉):P1～3 ⑩(スポーツ):P3～6 ☺(趣味):P6～7 📖(学び):P8 ✨(その他):P9 6月以降のイベント:P9

| 日付 | 事業名 | 日付 | 事業名 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/15～ | 【イングリッシュガーデン】★スプリングフェア | 13 土 | 【総合型地域スポーツ】⑩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 申 |
| 4/25～ | 【ギャラリーみつけ】★mocomaco felt展 Vol.4 | 【ふぁみりあ】☺バジルとトマトソースのマルゲリータ・ピザづくり 申 【アルカディア】☺栗田芳宏Presents2Day演劇ワークショップ 申 | |
| 4/28～ | 【ギャラリーみつけ】★見附に残る亀倉家の金属造形 | 【図書館】☺第2・4土曜日おはなしのじかん 申 【総合型地域スポーツ】⑩ステップ運動 申 | |
| 4/29～ | 【観光物産協会】★みつけ謎解き宝探し | 【悠々ライフ】☺初心者パソコン～Word(ワード)～ 申 【ふぁみりあ】☺折り紙サロン 申 【悠々ライフ】⑩楽々バドミントン 申 【総合型地域スポーツ】⑩バレーTON 申 | |
| 1 月 | --- ♥今町・交流広場おれんちのお茶の間 --- ⑩リフレッシュ教室 申 | 14 日 | --- ★第50回探鳥会 申 【総合型地域スポーツ】⑩トータルフィットネス 申 【悠々ライフ】☺アルピ応援隊 申 |
| 3 水 | --- 憲法記念日 --- ☺絵手紙教室ひまわり 申 | 16 火 | 【悠々ライフ】☺市内施設巡り 申 【悠々ライフ】☺悠々ビデオ観賞会 申 |
| 4 木 | --- みどりの日 【悠々ライフ】☺ゆうゆう元気カラオケ 【悠々ライフ】⑩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 | 17 水 | --- ♥認知症介護家族交流会 申 |
| 5 金 | --- こどもの日 【イングリッシュガーデン】★ガーデンこどもDAY! 【図書館】☺おはなしのじかん012 | 18 木 | 【悠々ライフ】⑩山に登ろう 申 【悠々ライフ】⑩スポーツ健康吹矢練習・体験会 申 |
| 6 土 | 【悠々ライフ】⑩カーリンコン | 19 金 | 【悠々ライフ】☺施設巡り 申 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 今町 申 【ふぁみりあ】☺大人の食育高血圧予防の毎日ごはん 申 --- ♥健康体操・タオ体操とレクリエーションゲーム 申 |
| 8 月 | 【悠々ライフ】⑩グラウンドゴルフ 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 西 申 【総合型地域スポーツ】⑩ボクシングシェイプ 申 | 20 土 | 【ふぁみりあ】♥オレンジカフェ 南 申 【ふぁみりあ】☺北陸ガス料理教室 in ふぁみりあ 申 【イングリッシュガーデン】★フラワーフェスティバル |
| 9 火 | 【悠々ライフ】☺みつけを写生しよう 申 【総合型地域スポーツ】⑩ZUMBA 申 【総合型地域スポーツ】⑩肩こり腰痛予防教室 申 【ふぁみりあ】☺スノーピークを見学しよう 申 【悠々ライフ】♥悠々健康カラオケ 申 【総合型地域スポーツ】⑩リフレッシュヨガ 申 【総合型地域スポーツ】⑩ジュニアスポーツ万能教室 申 【総合型地域スポーツ】⑩キッズチア(年中～年長)短期教室 申 【総合型地域スポーツ】⑩チアリーディング(小学1年生～小学3年生) 申 【総合型地域スポーツ】⑩楽しい筋トレピクス 申 | 23 火 | 【ギャラリーみつけ】★Shine × Shadow 【ふぁみりあ】☺青木浄水場と清掃センター見学会 申 --- ♥認知症介護家族交流会 申 |
| 10 水 | --- ♥ネーブルダンス 【総合型地域スポーツ】⑩骨盤整えるヨガ短期教室 申 --- ♥健康カラオケ教室 申 【総合型地域スポーツ】⑩ランニング教室(総合体育館) 申 【総合型地域スポーツ】⑩はじめてヨガ 申 | 24 水 | 【悠々ライフ】☺歴史を訪ねて 申 【悠々ライフ】⑩カーリンコン体験・練習会 申 |
| 11 木 | 【総合型地域スポーツ】⑩オールマイティスポーツ 申 【総合型地域スポーツ】⑩HIPHOPダンス(入門) 申 【総合型地域スポーツ】⑩よるヨガ短期教室 申 【総合型地域スポーツ】⑩夜ヨガ教室 申 | 25 木 | 【悠々ライフ】⑩バウンドテニス 申 【総合型地域スポーツ】⑩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 申 |
| 12 金 | 【悠々ライフ】♥ウォーキング①「刈谷田川堤防ウォーキング」 申 【悠々ライフ】☺詩吟を楽しもう 申 【総合型地域スポーツ】⑩ほぐして動かす身体ラクラク運動 申 【総合型地域スポーツ】⑩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】⑩ランニング教室 申 【総合型地域スポーツ】⑩はじめてエアロピクス 申 | 26 金 | 【悠々ライフ】♥ウォーキング②「石地海岸～出雲崎」 申 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 中央 申 |
| | | 27 土 | 【悠々ライフ】☺いまさら聞けないパソコン・IT 申 |
| | | 28 日 | 【図書館】✨書庫開放 --- ★「警女GOZE」映画上映会 チケット 【悠々ライフ】☺悠々歌声喫茶 【ふぁみりあ】☺賢く美味しい料理の時短メソッドを学びましょう! 申 |
| | | 30 火 | 6月のイベント --- ⑩ZUMBA(ズンパ) 申 |
| | | 2 金 | 7月のイベント |
| | | 30 日 | 【アルカディア】★小田井涼平トークショー チケット |

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

★ イベント



| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【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 建設課公園緑花係 ☎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。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、市内・県内クラフト作家による作品の展示販売も行います。 |
| | | 問 ガラリーみつけ ☎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 ガラリーみつけ ☎84-7755 |  |
| みつけ謎解き 宝探し ～ミッケの トレジャーハンター～ | 4/29(土・祝)～7/2(日) [受付]9:00～17:00 ネーブルみつけ内 みらい市場 | 見附市を舞台に謎を解き明かしていく体験型リアル謎解きイベント！ | [申込]不要 [定員]600名(先着順) [料金]大人(中学生以上):300円、小学生以下:無料 ※ゴール特典として、みらい市場お買物券300円分プレゼント！(小学生以下はゴール特典なし。) |
| | | 問 (一社)見附市観光物産協会 ☎89-6277 | |
| 【みつけイングリッシュガーデン】 ガーデンこどもDAY!  | 5/5(金・祝) 10:00～15:00 みつけイングリッシュガーデン | 体験イベント、クイズラリーなどこどもが楽しめるイベントです。晴れたら、「ミッケ」が登場します。 | [申込]不要 [料金]1イベントにつき、無料～こども100円、大人200円程度。※悪天候は中止の場合あり。 |
| | | 問 建設課公園緑花係 ☎62-1700(内線249) | |
| 第50回探鳥会 | 5/14(日) 6:45～9:30 (6:30～受付) [集合]大平森林公園 ログハウス前 | すがすがしい朝もやの中、みんなで野鳥を探してみませんか。 | [申込]必要 5/8(月)☎ [定員]30名程度(先着順) ※申込がない場合は参加できません [料金]無料 [持物]筆記用具/お持ちの方は双眼鏡 |
| | | 申 問 都市環境課環境企画係 ☎62-1700 | |
| 【みつけイングリッシュガーデン】 フラワーフェスティバル  | 5/20(土)～6/11(日) 10:00～15:00 みつけイングリッシュガーデン | ガーデンが最も美しい季節。期間中の土日には、手作り雑貨販売、演奏会などを実施予定。 | [申込]不要 ※詳細は、5月上旬に全戸配布するイベントのチラシをご覧ください。 ※悪天候は中止の場合あり。 |
| | | 問 建設課公園緑花係 ☎62-1700(内線249) | |
| 【ギャラリーみつけ】 Shine×Shadow | 5/23(火)～28(日) 10:00～21:00 ※5/28は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1 | 市内在住の金工作家板垣良和と切り絵作家塩入薫の2人展を開催します。 | [申込]不要 [料金]無料 [主催]板垣良和 |
| | | 問 ガラリーみつけ ☎84-7755/板垣良和 ☎090-2476-3037 |  |
| 「^{ゴゼ}警女GOZE」 映画上映会 | 5/28(日) 13:30～15:30 (開場13:00～) 見附図書館 視聴覚室 | 最後の警女、小林ハルさんを題材にした映画「警女GOZE」の上映会を行います。(上映時間1時間50分) | [申込]入場券が必要です。お1人様2枚まで。 5/10(水)9:00よりふぁみりあで配布開始。[定員]80名(先着順) [料金]無料 [主催]ふぁみりあ [共催]見附シネマクラブ [協力]見附市図書館、警女唄ネットワーク見附 |
| | | 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | |

♥ 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 | 5/1(月)～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 | 5/8(月) 柳橋町集会所 10:30~12:00 | 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 | | | |
| 【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♪～ | 5/9(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 [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 | 5/10・17・24・31 (いずれも水曜日) 10:00~12:00 ネーブルみつけ | 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 | 5/10・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 |
| 申問 健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350 | | | |
| 【悠々ライフ】 ウォーキング① 「刈谷田川 堤防ウォーキング」 | 5/12(金) 9:00~11:30 [行先] 総合体育館～えむ の郷親水公園 [集合]9:00ネーブルみつけ | 市内各所を歩いて健康になり ましょう。総合体育館から えむの郷親水公園を歩きます。 | [申込]必要 4/24(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/雨具等/健康保険証のコピー等 |
| 申問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801 | | | |
| 認知症介護 家族交流会 | 5/17(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 |
| 申問 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 | 5/19(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 | 5/19(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 | 5/20(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 | 5/23(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 | | | |
| 【悠々ライフ】 ウォーキング② 「石地海岸～ 出雲崎(天領の里)」 | 5/26(金) 9:00~13:10 [行先] 柏崎市西山町・出雲 崎町尼瀬 [集合]9:00ネーブルみつけ | 海岸線の美しい石地海岸を出 発し、海岸線に沿って出雲崎 海岸の道の駅「天領の里」まで 歩きます。 | [申込]必要 4/24(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/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 | | | |



| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央 | 5/26(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 語り合ひましょう。 | [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 |

スポーツ



| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| リフレッシュ教室 | 5/1・8・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 スポーツ振興係 ☎62-7801 |
| 【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう | 5/4・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 |
| 【悠々ライフ】 カーリンコン | 5/6・20 (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。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 |
| 【悠々ライフ】 グラウンドゴルフ | 5/8・15 (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。清々しい青空の下で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 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 ボクシングシェイプ | 5/8・15・22・29 (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 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 ZUMBA | 5/9・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 | 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 | 5/9・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。身体がとてもしなやかになる教室です。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 | 5/9・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、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 | 5/9・16・23・30 (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。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 |



| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 【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 | 5/9・16・23・30 (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。5/9～7/18全10回(途中参加も可) | [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 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1年生～ 小学3年生) | 5/9・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 | 5/9・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、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】 骨盤整えるヨガ 短期教室 | 5/10・17 (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骨盤を中心に全身の調整を行う教室。4/12～5/17全5回短期教室(途中参加も可) | [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) | 5/10・17・24・31 (いずれも水曜日) 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 | | | |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 はじめてヨガ | 5/10・17・24・31 (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、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】 オールマイティー スポーツ | 5/11・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 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) | 5/11・18・25 (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 | | | |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 よるヨガ 短期教室 | 5/11・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。4/6～6/22全10回(途中参加も可) | [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 | 5/11・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。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 | 5/12・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、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】 骨盤調整&体力筋力 低下予防運動 (金曜日) | 5/12・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、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 | 5/12・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、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 エアロビクス (連携教室) | 5/12・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) | 5/13・20・27 (いずれも土曜日) 9:15~10:15 市民武道館 柔道場 | お子さんとおうちの方(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歳児とおうちの方 [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) | 5/13・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 |
| 【悠々ライフ】 楽々バドミントン | 5/13(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) | 5/13・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せるエクササイズ。(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】 トータルフィットネス (連携教室) | 5/14・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 |
| 【悠々ライフ】 山に登ろう ~国上山~ | 5/18(木) 9:00~17:00 [行先]燕市国上地内 [集合]9:00ネーブルみつけ | 「国上山」に登ります。爽やかな汗をかいた後は「てまりの湯」にて休憩です。経験のない方、体力のない方はご遠慮下さい。 | [申込]必要 4/24(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) ※入浴代は別 [持物]昼食/雨具/登山用の服装と靴(装備不良の方は参加を断る場合があります)/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】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会 | 5/18(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!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 [定員]5名 [料金]100円(保険料) [持物]用具貸出あり 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801 |

♪ 健幸カラオケ ♪

歌や音楽に合わせて、
脳トレや運動をしよう!



悠々健幸カラオケ

5/9(火)
13:30~14:30
ネーブルみつけ
2ページをご覧ください。

健幸カラオケ教室

5/10・17・24・31
いずれも水曜日
13:30~15:00
ネーブルみつけ
2ページをご覧ください。

| 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 | 5/24(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。ど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】 パウンドテニス | 5/25(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]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 | |
| 【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 | 5/25(木) 10:00～11:00 ネーブルみつけ 研修室1/多目的 | 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 | |



趣 味

| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 絵手紙教室 ひまわり | 5/3(水・祝) 9:00～11:30 [集合]9:30現地集合 木々(ココ)の森 | 絵手紙を体験してみませんか。 [今月の内容] 木々(ココ)の森でスケッチ | [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/スケッチ用具/鉛筆(3B～4B) |
| | | 申 問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621 | |
| 【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ | 5/4(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】 みつけを写生しよう | 5/9(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。雨天時は各町内を撮影した写真を写生します。(撮影場所は後日決定) | [申込]必要 4/24(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 |
| | | 申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801 | |
| 【ふぁみりあ】 スノーピークを 見学しよう | 5/9(火) 12:30～16:00 [行先]三条市 [集合]12:30 ふぁみりあ | 三条市の有名アウトドアメーカーのキャンプ場『スノーピークヘッドクォーターズ キャンプフィールド』に行き健康的な時間を過ごしましょう。 | [申込]必要 [定員]15名(先着順) [料金]1,000円(入館料) ※敷地内には世界的建築家、隈研吾氏が設計した複合型リゾート施設もあります。 |
| | | 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | |
| 【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう | 5/12・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 [料金]無料 [講師]名古屋悦郎(神藍)、永井藤子(詠風) |
| | | 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801 | |
| 【ふぁみりあ】 バジルとトマトソース のマルゲリータ・ ピザづくり | 5/13(土) 10:00～12:00 [集合]9:50 ふぁみりあ 調理室等 | 花＊花ランドで採れたハーブでマルゲリータ・ピザを作ります。 | [申込]必要 [講師]大場光夫 [料金]1人700円 [持物]エプロン/三角巾/マスク/布巾2枚 |
| | | 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | |



趣 味



| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【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 [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、保険代含) |
| | | 申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321 | |
| 【ふぁみりあ】 折り紙サロン | 5/13(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。 |
| | | 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | |
| 【悠々ライフ】 アルビ応援隊 | 5/14(日) 12:00～17:30 [行先]新潟市 デンカビッグ スワンスタジアム [集合]12:00ネーブルみつけ | アルビレックス新潟6季ぶりのJ1復帰です。今回の対戦相手は「横浜マリノス」。声出し応援もOKになりました。精一杯応援しましょう。 | [申込]必要 4/24(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]2,000円(保険料) [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】 市内施設巡り ～市内寺社めぐり～ | 5/16(火) 9:00～12:00 [行先]智徳寺、浄覚寺など [集合]9:00ネーブルみつけ | 見附文化財散歩から、見附市内の智徳寺、浄覚寺などを巡ります。 | [申込]必要 4/24(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/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 ～県民の森「杉沢の森」・「ふるさと」他～ | 5/16(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1 | 「杉沢の森」ブナ王の郷として、越後三山の一望及び四季折々の草花や、「ふるさと」ようさぎ追いし…の唱歌とともにふるさと見附を紹介します。 | [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 | |
| 【悠々ライフ】 施設巡り ～新潟県庁 他～ | 5/19(金) 9:00～17:00 [行先]新潟市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ | 新潟県の行政機関である、新潟県庁を見学します。18Fからの展望回廊の眺望は圧巻です。県庁見学後は、NHK新潟放送局他を見学します。 | [申込]必要 4/24(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]1,000円(保険料、高速料金) [持物]昼食/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 | |
| 【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ | 5/20(土) 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】アメリカクラブハウスサンドイッチ・ミネストローネ・ブ・いちごのムス | [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]エプロン/マスク/三角巾/布巾3枚/筆記用具 |
| | | 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！！ | 5/25(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ませんか？お気軽にご参加ください。 | [申込]必要 4/24(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 | |
| 【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶 | 5/28(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 | |
| 【ふぁみりあ】 賢く美味しい料理の 時短メソッドを 学びましょう！ | 5/30(火) 10:00～13:00 ふぁみりあ 調理室等 | 最新栄養学と洋食・中華・フレンチの簡単オシャレレシピを学びます【献立】春香るスパイシーエビピラフ、牡蠣の春巻き、旬野菜とキノコのニース風サラダ | [申込]必要 [定員]12名(先着順) [料金]1,200円(材料費等) [講師]粉川ことみ(日本野菜ソムリエ協会認定ベジフルビューティセルフアドバイザー) [持物]エプロン/マスク/三角巾/布巾3枚/筆記用具 [後援]見附市市民活動・ボランティア連絡協議会 |
| | | 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 | 5/4・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 | 5/5(金・祝) 10:30～10:50 図書館 2階視聴覚室 | 就園前の子供たちを対象に手遊びや絵本の読み聞かせを行います。図書館で楽しい時間をお過ごしください。 | [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 | 5/13(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。5月は★今町の伝統☆風をつくってみよう★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 | 5/13・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 | |
| 【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～ | 5/13・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 4/24(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 | |
| 【ふぁみりあ】 大人の食育 高血圧予防の 毎日ごはん ～お魚料理編～ | 5/19(金) 10:00～12:30 (受付 9:45～) ふぁみりあ | [献立]ごはん・鮭と野菜の重ね蒸し・じゃがトロスープ・カラフル塩昆布ナムル・季節の果物でくずまんじゅう | [申込]必要 5/9(火)☎ ※☎後のキャンセルは料金がかかります。[講師]山川琴栄(管理栄養士) [定員]12名(先着順) [料金]1,000円(食材費等) [持物]エプロン/三角巾/マスク/布巾3枚/手拭きタオル/筆記用具 [共催]健康福祉課 |
| | | 申問 ふぁみりあ ☎62-1915 | |
| 【ふぁみりあ】 青木浄水場と 清掃センター 見学会 | 5/23(火) 13:00～16:00 [集合]13:00ふぁみりあ | 青木浄水場と清掃センターの見学会です。水の供給、廃棄物の処理等について学びます。 | [申込]必要 [定員]15名(先着順) [料金]無料 |
| | | 申問 ふぁみりあ ☎62-1915 | |
| 【悠々ライフ】 歴史を訪ねて ～坂戸城址・ 雲洞庵 他～ | 5/24(水) 9:00～17:00 [行先]南魚沼市 [集合]9:00ネーブルみつけ | 南魚沼方面の歴史散策です。坂戸城址を見学後、銭淵公園にて休憩し、その後は雲洞庵・牧師通り(鈴木牧之記念館)を見学します。 | [申込]必要 4/24(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]1,000円(保険料、高速料金)※入館料は自己負担 [持物]昼食/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 | |
| 【図書館】 読書サロン | 5/25(木) 19:30～21:00 図書館 2階視聴覚室 | みんなでわいわいと、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 | |
| 【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ～You Tubeを楽しもう～ | 5/27(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール | You Tubeをパソコン、スマホ、テレビで見る方法、見たい動画を探すコツ、アカウントについてなど、その他注意点などを学びます。初めての方もお気軽に。 | [申込]必要 4/24(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 | |



＊その他



| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|---------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|
| 【図書館】 書庫開放 | 5/28(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。 | [申込]不要 [料金]無料 |
| | | 問 図書館 ☎62-3759 | |

● 6月以降のイベント



| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【学習人材バンク登録講師 による自主企画講座】 ZUMBA(ズンバ) (全2回) | 6/2・16 (いずれも金曜日) 20:00～21:00 ネーブルみつけ 研修室1 | ズンバはダンスフィットネスエクササイズです。分かりやすい構成&振付でレッスンします。初心者歓迎です！ | [申込]必要 5/28(日)☎ [講師]荒井守勝(JWI認定インストラクター) [定員]10名(先着順) [料金]全2回で500円(初回徴収) [持物]動きやすい服装/運動靴/タオル/飲み物 |
| | | 申問 中央公民館 ☎62-1058 | |
| 【アルカディア】 小田井涼平 トークショー ～普通のおじさんには 戻れない～ | 7/30(日) 14:00(開場13:15～) アルカディア 大ホール | ムード歌謡コーラスグループ・純烈を卒業し、ソロとして活躍を開始した小田井涼平のトークショーです。 | [申込]チケットが必要です。5/14(日)10:00発売開始(☎は13:00～) [料金]全席指定 前売2,500円(当日2,800円)※未就学児入場不可 [出演]小田井涼平、さとちん(MC) |
| | | 申問 文化ホール アルカディア ☎63-5321 | |

● お知らせ



見附市文化ホール
開館30周年記念事業

市民ミュージカル 出演者募集

・公演日(予定)
12/23(土)・24(日)
・稽古開始
6月末～(予定)

アツタ外伝

脚本・演出 栗田芳宏/作曲・音楽監督 後藤 丹/演奏 アルカディアフレンズアンサンブル

文化ホールは開館30周年を迎えます。その記念事業として、見附に伝わる民話を元にミュージカルを制作します。出演者は見附市民を中心に市外の方も広く募集します。興味のある方はぜひご参加ください。一緒に舞台を楽しみましょう！

- 対 象……小学3年生以上。演技経験不問。
12/22(金)のゲネプロ、本番2日間に必ず参加できる方。
- 参加費……3,000円(台本代・保険料含)
- 申込み……5/1(月)受付開始、6/12(月)☎
- 定 員……40名
- 申込・問合せ…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
- ・ふあみりあ
- ・パティオにいがた
- ・ほっとびあ
- ・見附駅

次回発行日は5月26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。