

～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 7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! マチイロ紹介ページ (市ホームページ)



## 第38回見附市美術協会展 7/7(金)～9(日)



美術愛好家による作品展

## 第55回見附まつり 7/23(日)～25(火)



みつけの伝統文化を未来へつなぐ

休館日のお知らせ	
【ふぁみりあ】	7/28(金)
【図書館】	7/3(月)・10(月)・14(金)・24(月)・31(月)
【ギャラリーみつけ】	7/3(月)・10(月)・18(火)・24(月)・31(月)
【アルカディア】	7/18(火)
【ネーブルみつけ】	7/27(木)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつけ】	7月の清掃日はありません

[分類] ★(イベント):P1 ♥(健康・福祉):P1～2 ⊙(スポーツ):P3～5 ☺(趣味):P5～6 🎓(学び):P7 ✨(その他):P7

日付	事業名	日付	事業名
6/17～	【観光物産協会】★アンブレラスカイinネーブルみつけ	8 土	【ふぁみりあ】☺折り紙サロン 【悠々ライフ】⊙カーリンコン
1 土	【ネーブルみつけ】★ネーブルこどもの日 ——— ★日越文化交流フェスティバル出展作品展「空想動物園」 【総合型地域スポーツ】⊙親子うんどうあそび(土曜日) 【総合型地域スポーツ】⊙ステップ運動 【ネーブルみつけ】★こどもの日特別版!ステーションピアノday 【総合型地域スポーツ】⊙パレトン	9 日	——— ☺彫刻講座
2 日	【総合型地域スポーツ】⊙トータルフィットネス	10 月	【悠々ライフ】⊙グラウンドゴルフ
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】⊙ボクシングシェイプ ——— ⊙リフレッシュ教室	11 火	【悠々ライフ】☺みつけを写生しよう 【ふぁみりあ】🍴大人の食育「高血糖予防」～お魚料理編～ 【悠々ライフ】♥悠々健幸カラオケ
4 火	【悠々ライフ】⊙ピンポン交流会in新潟市 【総合型地域スポーツ】ZUMBA 【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	12 水	【悠々ライフ】☺詩吟を楽しもう
5 水	【ふぁみりあ】🍷県立歴史博物館出前講座「女性天皇の歴史」 【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】⊙キッズチア(年中～年長)短期教室 【総合型地域スポーツ】⊙チアリーディング(小学1年生～小学3年生) 【総合型地域スポーツ】⊙楽しい筋トレピクス ——— ☺絵手紙教室ひまわり ——— ♥ネーブルダンス	13 木	【悠々ライフ】♥ウォーキング①～三ノ峠～蒼紫神社～ 【総合型地域スポーツ】⊙いつまでもびんびん!健康体操 【ギャラリーみつけ】★馬場まり子展
6 木	【ふぁみりあ】☺北陸ガス料理教室 in ふぁみりあ ——— ♥健幸カラオケ教室 【総合型地域スポーツ】⊙ランニング教室(水曜日) 【総合型地域スポーツ】⊙はじめてヨガ	14 金	【悠々ライフ】☺浴衣の着付講座
7 金	【悠々ライフ】☺ゆうゆう元気カラオケ 【悠々ライフ】⊙ピンポンで遊みましょう 【図書館】📖木曜日おはなしのじかん 【総合型地域スポーツ】⊙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	15 土	【悠々ライフ】☺いまさら聞けないパソコン・IT 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 南 【市民プール】⊙市民プールオープン 【悠々ライフ】🎮初心者パソコン～Word(ワード)～
8 土	——— ★見附まつりポスター展 ——— ★第38回見附市美術協会展(美協展) 【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) 【悠々ライフ】☺アルビ応援隊 【総合型地域スポーツ】⊙ランニング教室 【総合型地域スポーツ】⊙はじめてエアロピクス	17 月	海の日 【アルカディア】★オナストラキヤパン「ラフマニノフと鮫蔵のスクリーンミュージック」🎫📖
	【今町公民館】📖おはなしの世界 【図書館】📖第2・4土曜日おはなしのじかん	18 火	【悠々ライフ】☺悠々ビデオ観賞会
		19 水	——— ♥認知症介護家族交流会
		20 木	【悠々ライフ】⊙山に登ろう～角田山～ 【悠々ライフ】⊙スポーツ健幸吹矢練習・体験会
		21 金	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 今町 ——— ♥健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
		22 土	——— ☺陶芸講座(工芸) 【悠々ライフ】⊙楽々パドミントン
		23 日	【図書館】📖米書庫開放 【悠々ライフ】☺悠々歌声喫茶 ——— ★第55回見附まつり
		24 月	【悠々ライフ】✨見附まつり花火大会会場清掃
		25 火	【ギャラリーみつけ】★フジタヨウコ展風の情景 ——— ♥認知症介護家族交流会
		26 水	【悠々ライフ】⊙カーリンコン体験・練習会
		27 木	【悠々ライフ】⊙バウンドテニス 【図書館】📖読書サロン
		28 金	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 中央 【悠々ライフ】☺みんなで手芸を楽しもう!!

※📄: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
- ・各公民館
- ・ギャラリーみつけ
- ・各公民館
- ・各市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7月14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。

# ★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
アンブレラスカイ inネーブルみつけ	6/17(土)~7/17(月・祝) 9:00~21:45 ネーブルみつけ まちの駅コーナー	昨今、日本各地で開催され、 “映える”スポットとして人気が高 い「アンブレラスカイ」がネー ブルみつけに出現します。	[申込]不要 [料金]無料
		問 (一社)見附市観光物産協会 ☎89-6277	
【ネーブルみつけ】 ネーブルこどもの日	7/1(土) 9:00~13:00 ネーブルみつけ 多目的広場	ラジコン・ボードゲーム、卓球的当てゲ ムなど。各コーナーを回ってスタンプを集 めると夏らしい素敵な景品が貰えます！ (先着50名)	[申込]不要 [料金]無料
		問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801	
【ネーブルみつけ】 日越文化交流 フェスティバル出展作品展 空想動物園	7/1(土)~7/17(月) 9:00~21:45 ネーブルみつけ みらい市場・風来人通路	ベトナム・ダナン市で開催されるイ ベントの出展作品を展示します。子 どもたちの自由な発想に溢れた作 品にご期待ください。	[申込]不要 [料金]無料 [協力]センス・オブ・ワンダー-子どもアートきょうしつ
		問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801	
【ネーブルみつけ】 こどもの日特別版！ ステーションピアノday	7/1(土) 14:00~15:00 ネーブルみつけ ステーションピアノ前	日頃からステーションピアノを利用す る奏者の方々による、こどもから大人 まで楽しめる演奏会です。お気軽に お越しください♪	[申込]不要 [料金]無料
		問 まちの駅ネーブルみつけ ☎62-7802	
見附まつり ポスター展	7/7(金)~26(水) 9:00~21:45 ネーブルみつけ	第1回から今年までのポスター を展示します。当時の懐かしい 風景がよみがえります。	[申込]: 不要 [料金]: 不要
		問 見附まつり実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
第38回 見附市美術協会展 (美協展)	7/7(金)~7/9(日) 10:00~20:00 ※7/9は17:00まで ギャラリーみつけ	日本画・洋画・版画・彫 刻・工芸・書道・写真・ CG作品を募集し、展示し ます。	[申込]不要 [料金]無料 ※作品搬入は7/2(日)17:00~ 19:00、ギャラリーみつけにて行います。出品は無料、公募作品 は全て展示します。(詳細は、ギャラリーみつけ、ネーブルみつ け、公民館などにある開催要項をご覧ください。)
		問 まちづくり課 文化係 ☎62-7801	
【ギャラリーみつけ】 馬場まり子展 ひと百態	7/13(木)~30(日) 10:00~21:00 ギャラリーみつけ 2階フロア・展示室2	三条市在住の洋画家馬場まり子 氏の大作のカラフルな人物像、小 品などを展示します。会期中小品 や画集を販売します	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ [協力]新潟絵屋
		問 ギャラリーみつけ ☎84-7755	
【アルカディア】 オーケストラ・キャラバン 「ラフマニノフと魅惑の スクリーンミュージック」 情熱のピアニスト・及川浩治とともに	7/17(月・祝) 14:00(開場13:00~)	東京ユニバーサルフィルハーモニー 管弦楽団のコンサート。船橋洋介の 指揮で、名作映画のテーマ音楽や、 ピアノ協奏曲などをお楽しみ下さい。	[申込]チケットが必要です。 [料金]全席指定 S席3,000円 A席2,000円 ※未就学児入場不可 [出演]東京ユニバーサル・フィルハーモニー管弦楽団、船橋洋介(指 揮)、及川浩治(ピアノ)
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
第55回見附まつり	7/23(日)・24(月)・25(火) 本町・新町アーケード沿い、 見附運動公園多目的グラ ウンドなど	7/23:花火大会 7/24:民踊流しなど 7/25:樽はやし大会など	詳しい内容は、全戸配布の広報見附7月号、見 附まつりチラシ特集号をご覧ください。
		問 見附まつり実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ギャラリーみつけ】 フジタヨウコ展 風の情景	7/25(火)~30(日) 10:00~21:00 ※7/30は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	村上市在住の陶芸家の個 展を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]フジタヨウコ
		問 ギャラリーみつけ ☎84-7755	

# ♥ 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	7/3(月)~31(月) (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	

# 健康・福祉



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	7/3(月) 10:30~12:00 柳橋町集会所	身近にある「カフェ」のように気軽に お茶を飲みながら、認知症について 語り合しましょう。	[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 地域包括支援センター 西 ☎62-3345
ネーブルダンス	7/5・12・19・26 (毎週水曜日) 10:00~12:00 ネーブルみつけ 葛巻ふるさとセンター	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	7/5・12・19・26 (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♪~	7/11(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
【悠々ライフ】 ウォーキング① ~三ノ峠~蒼紫神社~	7/13(木) 8:30~12:30 [行先]長岡市悠久山方面 [集合]8:30ネーブルみつけ	長岡市柿町三ノ峠からキャンプ場・ スキー場・蒼紫神社を経由し、泉翠池 を散策し蒼紫神社駐車場まで歩きます。	[申込]必要 6/26(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/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南】 オレンジカフェ 南	7/15(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 地域包括支援センター 南 ☎62-1750
認知症介護 家族交流会	7/19(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 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	7/21(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 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	7/21(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	7/25(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 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
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	7/28(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 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】 親子うんどうあそび (土曜日)	7/1・8・15・22 (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)	7/1・8・15・22 (いずれも土曜日) 13:00～14:00 市民武道館 剣道場	ステップ台を使い昇降運動。下半身強化、シェイプアップ、膝痛・転倒予防。(連携教室内どこに参加してもOK)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】 バレトン (連携教室)	7/1・8・15・22 (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)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】 トータルフィットネス (連携教室)	7/2・9・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]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】 ボクシングシェイプ	7/3・10・24・31 (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	7/3・10・24・31 (いずれも月曜日) 19:45～21:15 今町地区体育館	ソフトバレーなどの軽運動を行います。運動不足を解消し、リフレッシュしませんか?	[申込]必要 指導]見附市スポーツ推進委員 [対象]18歳以上 [料金]1,850円(65歳以上は1,200円)(保険料・年額) [持物]動きやすい服装/タオル/飲み物 申問 まちづくり課 スポーツ係 ☎62-7801
【悠々ライフ】 ピンポン交流会 in 新潟市	7/4(火) 8:15～16:30 [会場] 黒崎地区総合体育館 [集合] ネーブルみつけ	新潟市卓球愛好会との試合はせず、ラリーを楽しむ交流会です。交流会の他にハードオフエコスタジアム及びふるさと村を見学します。	[申込]必要 6/26(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]30名(定員になり次第第㊦) [料金]700円(昼食は自己負担) [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 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】 ZUMBA	7/4・11・18 (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	7/4・11・18 (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	7/4・11・18 (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	7/4・11・18 (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
【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	7/4・11・18 (いずれも火曜日) 17:30～18:20 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。5/16～7/18まで全10回	[申込]必要 [対象]年中・年長 [定員]20名 [料金]7,000円/10回(別途、保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申問 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>チアリーディング</b> (小学1年生～ 小学3年生)	7/4・11・18 (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】 <b>楽しい筋トレleks</b>	7/4・11・18 (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】 <b>ランニング教室</b> (水曜日)	7/5・12・19・26 (毎週水曜日) 18:00～19:00 運動公園 (雨天時は総合体育館)	楽しみながら走り方の基礎や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。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、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】 <b>はじめてヨガ</b>	7/5・12・19・26 (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
【悠々ライフ】 <b>ピンポンで 遊びましょう</b>	7/6・13・20 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 6日:今町体育館 13日・20日:総合体育館	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】 <b>オールマイティー スポーツ</b>	7/6・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】 <b>HIPHOPダンス (入門)</b>	7/6・13・20・27 (毎週木曜日) 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】 <b>よるヨガ 短期教室</b>	7/6・13・20 (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。 7/6～9/27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 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>	7/6・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。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 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>	7/7・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】 <b>骨盤調整&amp;体力筋 力低下予防運動 (金曜日)</b>	7/7・14・21・28 (毎週金曜日) 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】 <b>ランニング教室</b>	7/7・14・21・28 (毎週金曜日) 18:30～19:30 運動公園 (雨天時は今町地区体育 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

# 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】 はじめて エアロビクス (連携教室)	7/7・14・21・28 (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]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】 カーリンコン	7/8・15 (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 [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			
【悠々ライフ】 グラウンドゴルフ	7/10・17(祝) (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名分貸出用あり) [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】 いつまでも ぴんぴん! 健康体操	7/13(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 総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
市民プール オープン	7/15(土)~17(月・祝) 7/22(土)~8/27(日) 10:00~18:00 ※8/27は15:00まで	市民プールがオープンします。暑い夏を楽しもう! 遊びに来てね。※天候や気温・水温により営業しない場合があります。	[申込]不要 [料金]大人200円/65歳以上100円/高校生100円/小中学生50円/未就学児無料 ※中学生以下は保護者の同伴が必要。(中学生は泳力検定合格の場合は合格証の提示により同伴不要)
問 総合体育館 ☎62-3661			
【悠々ライフ】 山に登ろう ~角田山~	7/20(木) 9:00~17:00 [行先]新潟市西蒲区 [集合]9:00ネーブルみつけ	稲島登山口から頂上を目指し、灯台コースから越後七浦を望みながら下山します。下山後は、「てまりの湯」でのんびり!	[申込]必要 6/26(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) [参加費]500円(保険料)※入浴代別 [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	7/20(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 [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】 楽々バドミントン	7/22(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			
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	7/26(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。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】 バウンドテニス	7/27(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]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			

# 趣味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
絵手紙教室 ひまわり	7/5(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] 涼を感じる物を描く	[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]風鈴/ガラス器/うちわ/半紙 ※次回の体験は9/6(水)になります。
申 問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621			

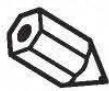


# 趣

# 味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
<b>【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ</b>	7/5(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]醤油赤飯、車麩の揚げ煮、糸うりのゴマなます	[申込]必要 6/14(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回1,000円 [持物]エプロン/マスク/三角巾/布巾3枚/筆記用具 [共催]北陸ガス株式会社
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
<b>【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ</b>	7/6(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	
<b>【悠々ライフ】 アルビ応援隊</b>	7/7(金) 17:00～22:30 (19:00キックオフ) [先行]新潟市デンカビッグスワンスタジアム [集合]17:00市役所駐車場	今回の対戦相手は、「ヴィッセル神戸」です。ベストテン上位を目指して精一杯応援しましょう。	[申込]必要 6/26(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、高速料金等) [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	
<b>【ふぁみりあ】 折り紙サロン</b>	7/8(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/ハサミ/つまようじ ※マスク着用でお願いします。8月はお休みです。
		問  ふぁみりあ ☎62-1915	
<b>【市展のつどい】 彫刻講座</b>	7/9(日)・17(月・祝)・30(日)・ 8/11(金・祝)・20(日)・9/24(日) 13:30～17:00 ※8/20は制作予備日 ギャラリーみつけ(7/9のみ) 中央公民館美術工芸室	テラコッタ彫刻で、市展への出品に挑戦します。	[申込]必要 6/30(金)㊦ [講師]本間公司 [定員]10名 [料金]3,500円 [持物]カッター-/はさみ/ビニール袋2枚(作品が入る大きさ)/アイディアスケッチと資料/スケッチ用具
		申 問  市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
<b>【悠々ライフ】 みつけを写生しよう</b>	7/11(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6/26(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	
<b>【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう</b>	7/12(水曜日) 7/21・28(金曜日) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 研修室2	「詩吟を一節」披露できたら粋だと思いませんか。講師が丁寧に教えてくれますので、初心者の方でも大丈夫です。	[申込]不要 [定員]20名 [料金]100円(講師謝金、資料代) [講師]名古屋悦郎(神藍)、永井藤子(詠風)
		問  悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
<b>【悠々ライフ】 浴衣の着付講座 ～夏はゆかたを 着て出かけよう～</b>	7/14・21 (いずれも金曜日) 9:30～11:30 中央公民館 和室2	見附まつりも近づき、ゆかたの着付けを学びましょう。7/14・21は同一の講座内容です(両日参加可)。	[申込]必要6/26(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]12名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]100円 [持物]ゆかた/帯/浴衣スリッパ(下着)/腰紐/コーリンベルト/伊達締め/前板/タオル(2枚)
		問  悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
<b>【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ～第40回・45回見附まつり～</b>	7/18(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	第40回見附まつり「花火大会の裏方と街角から」を「越後見附音頭」をバックに上映、さらに第45回見附まつり「花火大会」を一挙ダイジェストも上映します。	[申込]不要 [定員]50名 [料金]無料 [上映]マチヤ映像 斎藤正一
		問  悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
<b>【市展のつどい】 陶芸講座 (工芸)</b>	7/22(土)・30(日)、8/6(日)・ 12(土)、9/10(日) 9:30～16:30 北谷公民館 アトリエ	陶芸にチャレンジ！皿や花瓶、オブジェを制作して市展への出品を目指しませんか。	[申込]必要 7/18(火)㊦ [講師]松永明、山井敏彦 [定員]10名 [料金]2,500円 [持物]エプロン/昼食/粘土(準備の難しい方は申込時にお知らせください。)
		申 問  市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
<b>【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶</b>	7/23(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	
<b>【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！</b>	7/28(金) 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6/26(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	



学

び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 県立歴史博物館 出前講座 「女性天皇の歴史」	7/4(火) 13:30~15:00 ふぁみりあ 講習室2・3	日本は過去に10代8名の女帝が誕生し、8割が古代に集中。女性が天皇になった背景やその影響などについて考えてみます。	[申込]必要 [講師]浅井勝利(新潟県立歴史博物館 学芸課長) [料金]無料 [持ち物]筆記用具 [主催]勤労者家庭支援施設ふぁみりあ、新潟県立歴史博物館
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	7/6・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	
【図書館】 おはなしのじかん 012	7/7(金) 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	7/8(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。7月は☆おたのしみかがく☆です。みんなきてね。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	7/8・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	
【ふぁみりあ】 大人の食育 「高血糖予防」 ～お魚料理編～	7/11(火) 10:00~12:30 ふぁみりあ 調理室等	塩分控えめでも美味しい料理のコツを学びます。[献立]ごはん、白身魚のアクアパッツァ、わかめときゅうりのサラダ、グレープフルーツのゼリー寄せ	[申込]必要6/30(金)☎ [講師]古川素子(管理栄養士) [定員]12名 [料金]1,000円(食材費等) ※後のキャンセルは料金が必要です。[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	
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ～スマホ料金払いすぎて いませんか～	7/15(土) 9:30~11:00 中央公民館 中ホール	毎月支払っているスマホ料金が適正かどうかを判断する考え方。たくさん選択肢から自分にあった適正な料金プランに乗り換える手順などを学びます。	[申込]必要6/26(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】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	7/15・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6/26(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	
【図書館】 読書サロン	7/27(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	

## ＊その他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 書庫開放	7/23(日) 13:00~16:00 図書館 2階 書庫	2階の書庫を、文学部門に限り開放し、その場で貸出もします。なつかしい本に出合えますよ。	[申込]不要 [料金]無料
		問  図書館 ☎62-3759	
【悠々ライフ】 見附まつり 花火大会会場清掃	7/24(月) 9:00~10:00 見附運動公園・市民の森 [集合]9:00見附運動公園 管理棟前	見附まつり花火大会会場及び周辺の清掃を行います。※花火大会が7月26日(水)に順延の場合は翌7月27日(木)に行います。	[申込]不要 [持物]軍手/汗ふきタオル等
		問  悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	