

～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『ミック』

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。(QRコードの下をご覧ください)市のホームページやスマートフォンアプリ「マチイロ」でも見るすることができます。

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 4/9(土)～10(日)



見附の高品質のニットをお手頃価格で

刈谷田川フェスティバル2022 4/24(日)



刈谷田川で楽しい時間を過ごそう

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4/15(金)です。

[分類] ★(イベント):P1 ♥(健康・福祉):P1～2 ㊦(スポーツ):P2～5 😊(趣味):P6 📖(学び):P7

| 日付 | 事業名 | 日付 | 事業名 |
|------|---|------|---|
| 1 金 | <ul style="list-style-type: none"> --- ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間 【悠々ライフ】😊 詩吟を楽しもう 【ギャラリーみつけ】★ 相田みつを「こころの暦」展 【総合型地域スポーツ】㊦ ゆがみ改善骨盤体操(金曜日) 申 | 11 月 | <ul style="list-style-type: none"> --- ㊦ リフレッシュ教室 申 |
| 2 土 | <ul style="list-style-type: none"> 【総合型地域スポーツ】㊦ かけっこ教室(土曜日) 申 【悠々ライフ】㊦ カーリンコン | 12 火 | <ul style="list-style-type: none"> 【ふぁみりあ】♥ 笑いヨガ 申 【悠々ライフ】♥ 悠々健幸カラオケ |
| 4 月 | <ul style="list-style-type: none"> 【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】㊦ ポクシングシェイブ 申 | 14 木 | <ul style="list-style-type: none"> 【総合型地域スポーツ】㊦ いつまでもびんびん！健康体操 申 |
| 5 火 | <ul style="list-style-type: none"> 【総合型地域スポーツ】㊦ ZUMBA 申 【ふぁみりあ】基礎から習うスマホは友だち 【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】😊 自然書をプランターで育ててみませんか！ 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(年長～小学2年生) 申 【総合型地域スポーツ】㊦ 楽しい筋トレピクス 申 | 15 金 | <ul style="list-style-type: none"> --- ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 【ふぁみりあ】㊦ ストレッチヨガ 申 |
| 6 水 | <ul style="list-style-type: none"> --- 😊 絵手紙教室ひまわり 申 --- ♥ ネーブルダンス --- ♥ 健幸カラオケ教室 申 【総合型地域スポーツ】㊦ NEW総体ランニング教室 申 【総合型地域スポーツ】㊦ はじめてヨガ 申 | 16 土 | <ul style="list-style-type: none"> 【悠々ライフ】📖 いまさら聞けないパソコン・IT 申 【ふぁみりあ】㊦ はじめてのピラティス 申 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南 【ふぁみりあ】㊦ やさしいエアロピクス土曜日 申 |
| 7 木 | <ul style="list-style-type: none"> 【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 【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】㊦ ピラティス 申 【総合型地域スポーツ】㊦ 夜ヨガ教室 申 | 17 日 | <ul style="list-style-type: none"> 【中央公民館】♥ ウォーキング講座 申 【ギャラリーみつけ】★ みつけ蚤の市 |
| 8 金 | <ul style="list-style-type: none"> 【悠々ライフ】♥ 市内ウォーキング 【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 【総合型地域スポーツ】㊦ ランニング教室 申 【総合型地域スポーツ】㊦ コンディショニングエアロ 申 | 18 月 | <ul style="list-style-type: none"> 【ふぁみりあ】㊦ 頭と体のスッキリ体操 申 |
| 9 土 | <ul style="list-style-type: none"> --- ★ 見附ニット春まつり 【総合型地域スポーツ】㊦ 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 【図書館】📖 第2・4土曜日おはなしのじかん 【総合型地域スポーツ】㊦ ステップ運動(連携教室) 申 【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 【ふぁみりあ】📖 音声訳ボランティア入門講座 申 【悠々ライフ】㊦ 楽しいバドミントン 申 【総合型地域スポーツ】㊦ パレト 申 | 19 火 | <ul style="list-style-type: none"> 【悠々ライフ】😊 悠々ビデオ観賞会 |
| 10 日 | <ul style="list-style-type: none"> --- ★ 第69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 | 20 水 | <ul style="list-style-type: none"> 【悠々ライフ】㊦ ピンポン交流会in茂田市 申 【ふぁみりあ】㊦ 楽しく筋トレ&ストレッチ 申 【ふぁみりあ】😊 北陸ガス料理教室inふぁみりあ 申 【北谷公民館】😊 北谷ふれあい太鼓 申 【ふぁみりあ】㊦ たのしいエアロピクス水曜日 申 |
| 11 月 | <ul style="list-style-type: none"> 【悠々ライフ】㊦ グラウンドゴルフ 【悠々ライフ】📖 写経体験 申 【総合型地域スポーツ】㊦ NEW健康でびんびん教室 申 【総合型地域スポーツ】㊦ NEW今町ジュニアスポーツ万能教室 申 | 21 木 | <ul style="list-style-type: none"> 【悠々ライフ】㊦ バウンドテニス 【ふぁみりあ】📖 古代日本史講座 申 |
| | | 22 金 | <ul style="list-style-type: none"> 【悠々ライフ】♥ ウォーキング 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央 |
| | | 23 土 | <ul style="list-style-type: none"> 【ふぁみりあ】超初心者向け やさしい似顔絵塾 申 【ふぁみりあ】😊 ハーブの楽しみ方講座 申 【ふぁみりあ】😊 己書(おのれしょ) 楽しい筆ペン幸座 申 --- 📖 春・夏のお花を飾りましょう 申 |
| | | 24 日 | <ul style="list-style-type: none"> 【かわまちづくり】😊 刈谷田川フェスティバル2022 申 【悠々ライフ】★ 悠々歌謡喫茶 |
| | | 25 月 | <ul style="list-style-type: none"> 【総合型地域スポーツ】😊 今町幼児うんどうあそび(体験会) 申 |
| | | 26 火 | <ul style="list-style-type: none"> --- ㊦ 認知症介護家族交流会 申 |
| | | 27 水 | <ul style="list-style-type: none"> 【悠々ライフ】♥ カーリンコン体験・練習会 【総合型地域スポーツ】㊦ NEWネーブルヨガ(体験会) 申 |
| | | 28 木 | <ul style="list-style-type: none"> 【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 |
| | | 29 金 | <ul style="list-style-type: none"> --- 📖 昭和の日 【ギャラリーみつけ】★ 堀 研一 誘う モチーフとの出会い |

※印:事前申込みが必要です ※👶:子ども向け

| 休館日のお知らせ | |
|------------|-------------------------------|
| 【ふぁみりあ】 | 4/28(木) |
| 【図書館】 | 4/4(月)・8(金)・11(月)・18(月)・25(月) |
| 【ギャラリーみつけ】 | 4/4(月)・11(月)・18(月)・25(月) |
| 【アルカディア】 | 4/19(火) |
| 清掃日のお知らせ | |
| 【ネーブルみつけ】 | 4/27(水) ※開館は午後5時まで |

◎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】 相田みつを 「こころの暦」展 <small>学校法人明照学園 樹徳高等学校所蔵</small> | 4/1(金)～24(日) 10:00～22:00 ギャラリーみつけ 展示室1・2 | 詩人で書家の相田みつをが、群馬県桐生市の高校との親交で作成した日めくりを、高校の協力により校外で初めて公開します。 | [申込]不要 [料金]入場無料 ※会期中、日めくりや絵はがき、書籍などの販売を行います。 [主催]ギャラリーみつけ [後援]学校法人明照学園 樹徳高等学校 [協力]相田みつを美術館(東京都) |
| 問 ガalleryみつけ ☎84-7755 | | | |
| 見附ニット春まつり | 4/9(土)・10(日) 9:00～16:00 ※4/10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69回 クリーン作戦 | 4/10(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。お友達、ご家族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) | | | |
| 【ギャラリーみつけ】 みつけ蚤の市 | 4/17(日) 10:00～15:00 ギャラリーみつけ 2階フロア | ハンドメイド・ハンドメイドアウトレツ品、ハンドメイド品の材料や自宅の不用品などの販売をします。* | [申込]不要 (新型コロナウイルス感染予防のため、入場制限をする場合があります。)[料金]入場無料 [主催]手芸小物Sourire ※マスクの着用をお願いします。検温・手指消毒とご連絡先の記入にご協力ください。 |
| 問 ガalleryみつけ ☎84-7755 /手芸小物Sourire ☎070-4486-6754 | | | |
| 【かわまちづくり実行委員会】 刈谷田川 フェスティバル2022 | 4/24(日) 9:00～13:00 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ボート体験、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。河川敷でふるさとの川・刈谷田川を身近に感じながら、さわやかな春の1日をお楽しみください。 | [申込]健幸ウォークは必要 4/15(金)☒ ※Eボート体験やその他のコーナーは申込不要 [定員]30名(定員になり次第☒) [料金]健幸ウォークは300円(当日徴収、おにぎり・飲み物・保険料込) ※マスクの着用をお願いします。 ※Eボートは体験のみ、川下りは行いません。 |
| 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 | | | |
| 【ギャラリーみつけ】 堀 研一 誘う モチーフとの出会い | 4/29(金・祝)～5/22(日) 10:00～22:00 ※5/22は17:00まで ギャラリーみつけ 展示室2・2階フロア | 燕市在住の洋画家の作品を紹介します。見附市展の審査員を務めた作家の大作を中心に楽しみください。 | [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 | | | |

♥ 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(金)～29(金・祝) (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 | | | |
| ネーブルダンス | 4/6・13・20・27 (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 | 4/6・13・20・27 (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】 市内ウォーキング 観音山・水道山を歩こう | 4/8(金) 9:00～11:30 ネーブルみつけ [集合]9:00ネーブルみつけ | すっかり春めいて、桜の開花もまもなくです。今年もウォーキングを楽しみましょう。 | [申込]必要 3/22(火)9:00～受付開始 [定員]13名(先着順) [料金]100円(保険料等) [持物]飲み物/タオル/歩きやすい服装 |
| 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】 笑いヨガ (全6回) | 4/12・26、5/10・24、 6/14、7/12 (いずれも火曜日) 10:00～11:00 ふぁみりあ | インド生まれのエクササイズ で、笑う体操とヨガの呼吸法 を合わせた運動です。 | [申込]必要 3/23(水)9:00～受付開始 [講師]堤貞子(認定ラフターヨガティーチャー・ラフター ヨガアンバサダー) [定員]12名 [料金]3,300円(保険 料込) [持物]飲み物/動きやすい服装 |
| 【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♪～ | 4/12(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) [定員]30名(先着順) [料金]無料 |
| 健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム | 4/15(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 |
| 【中央公民館】 ウォーキング講座 (全8回) | 4/17(日)、5/8(日)、6/18(土)、 7/3(日)、8/28(日)、9/18(日)、 11/6(日)、11/20(日) 9:00～16:00 ※回によって時間は異なります [集合]中央公民館 | 市内外の景勝地を仲間と一緒 に歩きませんか? 楽しく、仲良く、健康なウォーキ ングを目指しましょう。 | [申込]必要 3/27(日)～受付開始 4/3(日)※中央公民館窓 口で申込 [定員]30名(定員を超えた場合抽選) [料金]2,000円(初回徴収) [持物]昼食/飲み物/雨具/歩きや すい服装/敷物/マスク [企画・運営]生涯学習プランナー実生の会 |
| 【悠々ライフ】 ウォーキング 「弥彦神社周辺を歩く」 | 4/22(金) 9:00～12:30 弥彦村役場～弥彦神社へ [集合]9:00ネーブルみつけ | 蒲原平野の田園風景と弥彦山 の眺望を楽しみながら、弥彦神 社境内とその周辺をウォーキン グします。 | [申込]必要 3/22(火)～受付開始 4/8(金)※ [定員]10名(定員を超えた場合抽選、当選者のみ連 絡) [料金]200円(保険料等) [持物]飲み物/歩きやすい服装/雨具等 |
| 認知症介護 家族交流会 | 4/26(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 |

●オレンジカフェ西
4/4(月)
10:30～12:00
いいねか邸
※問/地域包括
支援センター西
☎62-3345

●オレンジカフェ今町
4/15(金)
14:00～15:00
田園地区ふるさとセンター
※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
[対象]お子さんから高齢者までどなたでも。

●オレンジカフェ南
4/16(土)
10:00～11:30
緑葉会館
※問/地域包括
支援センター南
☎62-1750

●オレンジカフェ中央
4/22(金)
10:00～11:30
中央公民館 中ホール
※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】 ゆがみ改善 骨盤体操 (金曜日) | 4/1・15・22 (いずれも金曜日) 14:00～15:00 ネーブルみつけ 研修室1 | 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、妊活にも。年間教室で 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) [持物]運動靴/タオル/飲み物 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 かけっこ教室 (土曜日) (短期教室) | 4/2・9・23、5/7・14 (いずれも土曜日) 9:30～10:30 今町地区体育館 | 運動会前に動きの基礎となる 走る跳ぶなどの動作を楽しく学 ぶことができます。 | [申込]必要 [対象]小学生 [定員]20名 [料金]3,500円/5回(別途、保険料) [持物]タオル/飲み物 |
| 【悠々ライフ】 カーリンコン | 4/2・16 (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 [定員]20名(先着順) [料金]100円(保険料等) |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 ボクシングシェイプ | 4/4・11・18・25 (毎週月曜日) 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!年間 教室です。 | [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) [持物]運動靴/タオル/飲み物 |

スポーツ



| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|--|--|--|---|
| 【総合型地域スポーツクラブ】 ZUMBA | 4/5・12・19・26 (毎週火曜日) 10:00~11:00 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。年間教室です。 | [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) [持物]運動靴/タオル/飲み物 [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) [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 | 4/5・12・19・26 (毎週火曜日) 10:30~11:30 ネーブルみつけ 研修室1 | 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。年間教室です。 | [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) [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 | 4/5・12・19・26 (毎週火曜日) 13:30~14:30 市民武道館 剣道場 | 呼吸と身体感覚に意識を向け、穏やかな状態に整えます。年間教室です。 | [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) [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 | 4/5・12・19・26 (毎週火曜日) 17:00~18:00 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。年間教室です。 | [申込]必要 [対象]小学生 [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、年会費・保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 チアリーディング (年長~小学2年生) | 4/5・12・19・26 (毎週火曜日) 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。年間教室です。 | [申込]必要 [対象]年長~小学2年生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、年会費・保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 楽しい筋トレピクス | 4/5・12・19・26 (毎週火曜日) 19:30~20:30 葛巻ふるさとセンター | 今の体力、健康をいつまでも維持するため、全身筋トレ、有酸素運動、心を整える教室です。年間教室です。 | [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) [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】 NEW 総体 ランニング教室 | 4/6・13・20・27 (毎週水曜日) 17:45~18:45 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。年間教室です。 | [申込]必要 [対象]小学生 [定員]30名 [料金]2,400円/月(別途、保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 はじめてヨガ | 4/6・13・20・27 (毎週水曜日) 19:45~20:45 ネーブルみつけ 研修室1 | 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。年間教室です。 | [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) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物 申問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |
| 【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう | 4/7・14・28 (いずれも木曜日) 9:30~11:30 7・14日:総合体育館 28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「マイペースコーナー」も設けていますので、みんなで楽しみましょう！ | [申込]不要 [料金]一回50円(保険料等) [持物]運動靴/ラケット(貸出しあり) 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 | 4/7・14・21・28 (毎週木曜日) 17:30~18:30 総合体育館 | 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。中・高学年オススメ！年間教室です。 | [申込]必要 [対象]小学生 [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 HIPHOPダンス (入門) | 4/7・14・21・28 (毎週木曜日) 18:00~19:00 7日・28日:アルカディア 14日・21日:中央公民館 | 踊る楽しさを教えます。イベントなど出演あり。年間教室です。 | [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) [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】 ピラティス | 4/7・14・21・28 (毎週木曜日) 19:00~20:00 ネーブルみつけ 研修室1他 | 体幹を整えインナーマッスルから鍛えます。美しい身体を作りましょう。年間教室です。 | [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) [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 |
|--|---|--|--|
| 【総合型地域スポーツクラブ】 夜ヨガ教室 | 4/7・14・21・28 (毎週木曜日) 20:15～21:15 ネーブルみつけ 研修室1 | 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。年間教室です。 | [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) [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 | 4/8・15・22 (いずれも金曜日) 10:00～11:00 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。年間教室です。 | [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) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 ランニング教室 | 4/8・15・22 (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。年間教室です。 | [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) [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】 コンディショニング エアロ (連携教室) | 4/8・15・22 (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)年間教室です。 | [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) [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) | 4/9・16・23 (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。年間教室です。 | [申込]必要 [対象]概ね3～6歳児と保護者 [定員]15組 [料金]2,400円/月(別途、年会費・保険料) [持物]タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 ステップ運動 (連携教室) | 4/9・16・23 (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、年会費・保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |
| 【悠々ライフ】 楽しいバドミントン | 4/9(土) 14:00～16:00 総合体育館 | 初心者から経験者まで、どなたでもレベルに合わせて楽しめるバドミントンです。 | [申込]不要 [料金]100円(保険料等) [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) | 4/9・16・23 (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、年会費・保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 トータルフィットネス (連携教室) | 4/10・17・24 (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 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 | 4/11・18 (いずれも月曜日) 9:15～11:30 見附運動公園 | 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! | [申込]不要 [料金]100円(保険料等) [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) 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】 NEW 健康でびんぴん 教室 | 4/11・18・25 (いずれも月曜日) 13:30～14:30 市民武道館 剣道場 | 健康体操。高齢者向けの教室です。元気でびんぴんとした状態を目指します。年間教室です。 | [申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]1,200円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |
| 【総合型地域スポーツクラブ】 NEW 今町ジュニア スポーツ万能教室 | 4/11・18・25 (いずれも月曜日) 17:45～18:45 今町地区体育館 | 運動の得意不得意は問いません。楽しく身体を動かそう! 年間教室です。 | [申込]必要 [対象]小学生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、年会費・保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 |

令和4年度
NEWリフレッシュ教室 参加者募集
初回(4/11)は19:30～

☆内容:ソフトバレーを中心としたニュースポーツと、新たに2カ月に1度ヨガやピラティスなど行う。
☆対象:18歳以上 ☆場所:今町地区体育館 ☆日時:4/11～3/20(月曜日)19:45～21:15
☆料金:年間1,850円(65歳以上は1,200円) ☆申問/まちづくり課スポーツ振興係 ☎62-7801

スポーツ



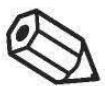
| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|--|--|--|---|
| 【総合型地域スポーツクラブ】 いつまでも ぴんぴん！ 健康体操 | 4/14・28 (第2・4木曜日) 10:00～11:00 ネーブルみつけ 研修室1 | ストレッチや脳トレなどを行い、 元気でイキイキとした生活を送 るための教室です。年間教室 です。 | [申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]600円/月(別途、年会費・保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物 |
| | | 申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661 | |
| 【ふぁみりあ】 ストレッチヨガ (全10回) | 4/15～6/24 (毎週金曜日) ※4/29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す。 | [申込]必要 3/23(水)9:00～受付開始 [講師]SAWA(シバナンダヨガインストラクター) [定員]16名 [料金]5,500円(保険料込) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物 |
| | | 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) | 4/16～6/25 (毎週土曜日) ※5/28は休み 10:00～11:00 ふぁみりあ | 関節の痛みをやわらげ、体幹 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 3/23(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]5,500円(保険料込) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物 |
| | | 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | |
| 【ふぁみりあ】 やさしい エアロビクス 土曜日(全10回) | 4/16～6/25 (毎週土曜日) ※5/28は休み 19:30～20:30 ふぁみりあ | どなたでも無理なくできる簡単 な運動です！有酸素運動で脂肪 燃焼！楽しいリズムで気持ち のよい汗を流しましょう！ | [申込]必要 3/23(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]5,500円(保険料込) [持物]運動靴/ヨガマット/バスタオル/タオル/飲み物 |
| | | 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | |
| 【ふぁみりあ】 頭と体の スッキリ体操 (全10回) | 4/18～6/27 (毎週月曜日) ※5/2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 3/23(水)9:00～受付開始 [講師]坂井葉月(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]5,500円(保険料込) [持物]バスタオル/フェイスタオル/飲み物 |
| | | 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 | 4/20(水) 8:15～13:00 加茂市下条体育センター [集合]8:15 ネーブルみつけ | 加茂市の「卓友会」とラリーを楽し みながらピンポン交流(無試合)し ます。交流会の後は観桜会を行 います。昼食は用意しません。解散 後に各自でお願いします。 | [申込]必要 3/22(火)9:00～受付開始(☎申込不可) [定員]21名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]800円(保険料等) [持物]運動靴/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 | |
| 【ふぁみりあ】 楽しく筋トレ& ストレッチ (全10回) | 4/20～6/29 (毎週水曜日) ※5/4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 3/23(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]5,500円(保険料込) [持物]タオル/飲み物 |
| | | 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | |
| 【ふぁみりあ】 たのしい エアロビクス 水曜日(全10回) | 4/20～6/29 (毎週水曜日) ※5/4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 につながります。 | [申込]必要 3/23(水)9:00～受付開始 [講師]大矢和子(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]5,500円(保険料込) [持物]運動靴/ヨガマット/バスタオル/タオル/飲み物 |
| | | 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | |
| 【悠々ライフ】 バウンドテニス | 4/21(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 者も気楽にどうぞ。 | [申込]不要 [料金]50円(保険料等) [持物]運動靴(ラケット、ボールは貸出できます) |
| | | 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】 今町幼児 うんどうあそび (体験会) | 4/25(月) 16:40～17:30 今町地区体育館 | うんどうあそびを通じて運動の 基礎が身につきます。おうちの 方も一緒にどうぞ。 | [申込]必要 [対象]概ね3～6歳児(保護者同伴可) [定員]10名 [料金]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 体験・練習会 | 4/27(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。 お気軽にどうぞ！ | [申込]不要 [定員]20名(先着順) [料金]100円(保険料等) |
| | | 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】 NEW ネーブルヨガ (体験会) | 4/27(水) 10:30～11:30 ネーブルみつけ 研修室1 | 身体をほぐして整えます。心 身を穏やかな状態にしま す。 | [申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]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 | |



趣 味



| 事業名 | とき・ところ | 内 容 | 詳 細 |
|---|---|---|---|
| 【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう | 4/1・15・22 (いずれも金曜日) 10:00~11:30 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) [定員]15名(先着順) [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】 自然薯を プランターで 育ててみませんか! | 4/5(火)・18(月) 13:30~15:00 中央公民館 中ホール | 自然薯をプランターで育てます。一 緒にマリーゴールドも育てます。秋の 収穫を目指し、4/5は説明会、4/18 は購入資材の配付と植付の講習。 | [申込]必要 3/22(火)9:00~受付開始 [定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]4/5(説明会)は無料、4/18(講習会)は100円 [講師]坂井葛夫 |
| 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 | 4/6(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]好きな月の絵手 紙カレンダーを作ろう | [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]画材/描きたいもの、なんでもOK |
| 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 | 4/9(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】 悠々ビデオ観賞会 ~「小太郎さん」他~ | 4/19(火) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室1 | 市内西山町(庄川)にある「小太郎 神社」の伝説(庄川平の水不足を 解消したと伝わる「小太郎さん」物 語)や見附のニュースビデオ他 | [申込]不要 [定員]30名(先着順) [料金]無料 [製作・上映]マチヤ映像 斎藤正一 |
| 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801 | | | |
| 【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ | 4/20(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 ます。[メニュー]飾り巻き、豆腐 のお澄まし、菜の花の辛し和え | [申込]必要 3/30(水)☎ [定員]8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回1,000円 [講師]古川素子(管理栄養士) [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 |
| 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | | | |
| 【北谷公民館】 北谷ふれあい太鼓 (全13回) | 4/20~7/20 (毎週水曜日) ※5/4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 くれます。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(木)☎ [対象]小学1年生~大人 [定員]16名(先着順) ※小学1~3年生は保護者も参 加が必要です。[料金]1,500円(パチ代) [持物]飲み物/タオル/動きやすい服装 |
| 問 北谷公民館 ☎63-2346 | | | |
| 【ふぁみりあ】 超初心者向け やさしい似顔絵塾 (全4回) | 4/23、5/7・21、6/4 (いずれも土曜日) 10:00~11:30 ふぁみりあ | 短期間で家族や友人、お孫さ んの似顔絵を、かわいくサラリと 描けるようになります。ぜひご 参加下さい。 | [申込]必要 3/23(水)9:00~受付開始 [講師]村上徹(イラスト レーター/手描き広告制作業) [対象]小学生以上どなたでも(子 どものみでも可。付き添いは1名まで) [定員]10名 [料金]全4回 で4,500円(材料費等) [持物]鉛筆(2B)/よく消える消しゴム |
| 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | | | |
| 【ふぁみりあ】 ハーブの楽しみ方 講座 (全10回) | 4/23、5/14、6/18・25、 7/16、8/6、9/3、10/15、 11/12、12/10 (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 3/23(水)9:00~受付開始 [講師]大場光夫 [定員]12名 [料金]全10回で5,000 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 |
| 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | | | |
| 【学習人材バンク登録講師 による自主企画講座】 春・夏の お花を飾りましょう | 4/23、5/14、6/18、 7/16 (いずれも土曜日) 13:30~15:30 中央公民館 美術工芸室 | 花いつばいの季節に、お花でお部 屋を華やかにしましょう。1回のみ の参加可。講座直前の木曜日以 降はキャンセル料が必要です。 | [申込]必要 4/17(日)☎ [講師]宮島真里(小原流一級家元教 授) [対象]小学生以上(小学3年生までは同伴必要) [定員]10名(先着順) [料金]小中学生1回800円/高校生以上1 回2,000円(当日徴収) [持物]花切はさみ/雑巾/持ち帰り用の 新聞紙・袋 |
| 問 まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801 | | | |
| 【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶 | 4/24(日) 15:00~16:00 ネーブルみつけ 多目的広場 | 童謡から昔なつかしい名曲まで、 ギターとハーモニカの伴奏に乗 せて皆で一緒に唄っています。唄 って笑って元気になろう! | [申込]不要 [定員]40名(先着順) [出演]佐藤道子・荒井旗一 [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】 みんなで 手芸を楽しもう!! | 4/28(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 で手芸を楽しんでみませんか? お気軽にご参加ください。 | [申込]必要 3/22(火)9:00~受付開始(☎は同日 13:00~) [定員]10名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]500円 [持物]手芸道具 |
| 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】 基礎から習う スマホは友だち (全12回) | 4/5~9/20 (第1・3火曜日) ※5月は第3・5火曜日 ●午前コース10:00~11:30 ●午後コース13:30~15:00 ふぁみりあ | スマートフォンの基本操作、疑問や 困りごとにも丁寧に答ええます。 午前コースは初級編(購入したば かりの方)、午後コースは中級編 (メール、ラインのできる方)。 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | [申込]必要 3/23(水)9:00~受付開始 [講師]山田康雄 [対象]アンドロイドスマホ、 아이폰をお持ちの方 [定員]各コース7名 [料金]6,000円(前期・後期で3,000円ずつ 納入)※初回のみ資料代1,100円別途必要 [持物]筆記用具/お持ちのスマートフォン |
| 【図書館】 木曜日 おはなしのじかん | 4/7・14・21・28 (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。 問 図書館 ☎62-3759 | [申込]不要 [料金]無料 |
| 【今町公民館】 おはなしの世界 | 4/9(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。4月は☆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。 問 今町公民館 ☎66-2313 | [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。 |
| 【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん | 4/9・23 (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。 問 図書館 ☎62-3759 | [申込]不要 [料金]無料 |
| 【悠々ライフ】 初心者パソコン ~Word(ワード)~ | 4/9・23 (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 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801 | [申込]必要 3/22(火)9:00~受付開始(☎は同日13:00~) [定員]各20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]各100円(講師謝金/資料代等) [持物]パソコン(貸出しは先着3名まで) |
| 【ふぁみりあ】 音声訳ボランティア 入門講座 (全5回) | 4/9・16・23、5/7・14 (いずれも土曜日) 13:30~15:30 ふぁみりあ | “音声訳”とは新聞・広報などをパソ ンでCDに録音し、目の見えない方に 届けるボランティア活動です。「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 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | [申込]必要 4/4(月)☎ [講師]見附音声訳朋の会 [定員]5名 [料金]800円(テキスト代) [主催]ふぁみりあ/見附音声訳朋の会 |
| 【悠々ライフ】 写経体験 | 4/11(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 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801 | [申込]必要 3/22(火)9:00~受付開始(☎は同日 13:00~) [定員]10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 |
| 【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT 【ウインドウ操作超入門】 | 4/16(土) 9:30~11:00 中央公民館 中ホール | ワード、エクセルなどを使っても、ウ ィンドウ操作に不安がある方。サイズ変 更、最小化、重なりなどゼロから解説 します。初めての方もお気軽に。 申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801 | [申込]必要 3/22(火)9:00~受付開始(☎は同日13:00~) [定員]25名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]100円(資料代等) [持物]パソコン、スマホなど(持参しない場合は聴講のみ) |
| 【ふぁみりあ】 古代日本史講座 (全12回) | 4/21~3/16 (第3木曜日) ※10月は第2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 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | [申込]必要 3/23(水)9:00~受付開始 [講師]関根聡(まちの駅古事記COM駅長) [料金]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) |
| 【ふぁみりあ】 己書(おのれしょ) 楽しい筆ペン幸座 (全3回) | 4/23・30、5/7 (毎週土曜日) 13:30~15:00 ふぁみりあ | 己書とは、筆ペンで絵を描く ように文字を描く書です。う まい・下手関係なし! 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915 | [申込]必要 3/23(水)9:00~受付開始 [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3,000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 |
| 【図書館】 読書サロン | 4/28(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。 問 図書館 ☎62-3759 | [申込]不要 [料金]無料 |

【学習人材バンク登録講師による自主企画講座】

5月講座のお知らせ

料理を楽しもう! グルメランチ講座

○講師が長く培った料理や技術を、毎回異なるメニューで教えます。

☆日時:5/2、6/6、7/4、8/1(いずれも月曜日)10:00~13:30

☆場所:中央公民館美術工芸室 ☆講師:品田壽美子(調理師・食育プランナー)

☆料金:1回1,500円 ☆エプロン/三角巾/布巾2枚/持ち帰りタッパー3個

☆申し込みが必要です。4/20(水)☎

☆申問/まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801

