

～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 11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。(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。

スマホでイベカレ マチイロ紹介ページ (市ホームページ)



見附 ニット 秋まつり 11/12(土)・13(日)



見附の高級ニットをお手頃価格で

街路樹イルミネーション 11/27(日)～2/14(火)



見附の冬は今年もキラキラ

休館日のお知らせ	
【ふぁみりあ】	11/28(月)
【図書館】	11/7(月)・11(金)・14(月)・21(月)・28(月)
【ギャラリーみつげ】	11/7(月)・14(月)・21(月)・28(月)
【アルカディア】	11/15(火)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつげ】	11/29(火)

※開館は午後5時まで

[分類] ★(イベント):P1～2 ♡(健康・福祉):P2～3 ⊕(スポーツ):P3～5 ☺(趣味):P6～7 ☎(学び):P7

日付	事業名	日付	事業名	
1 火	【ギャラリーみつげ】★上越頸城の陶芸・コレクション展(10/26～)	12 土	【総合型地域スポーツ】⊕ ステップ運動 申	
	—— ♡今町・交流広場おれんちのお茶の間		【悠々ライフ】☺ 初心者パソコン～Word(ワード)～ 申	
	【総合型地域スポーツ】⊕ ZUMBA 申		【ふぁみりあ】☺ 折り紙サロン	
	【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう		【悠々ライフ】⊕ 楽々バドミントン	
	【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】⊕ バレトン 申	
	【総合型地域スポーツ】⊕ リフレッシュヨガ 申		13 日	【ギャラリーみつげ】★友禅教室型染カレンダー作品展
	【総合型地域スポーツ】⊕ ジュニアスポーツ万能教室 申			【ギャラリーみつげ】★西川陽春「一筆龍」実演会
	【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		—— ☺ 初心者写真講座 申	
	【総合型地域スポーツ】⊕ 楽しい筋トレピクス 申		15 火	【ふぁみりあ】☺ 北陸ガス料理教室 in ふぁみりあ 申
	2 水			—— ☺ 絵手紙教室ひまわり 申
—— ♡ネーブルダンス		16 水	—— ♡認知症介護家族交流会 申	
【ふぁみりあ】☺ 初心者向けくらしの小筆書道講座 申	17 木	【悠々ライフ】⊕ スポーツ健康吹矢練習・体験会		
—— ♡健幸カラオケ教室 申		—— ☎ 学び座 미래の食卓バランス食と地消を楽しむ 申		
【総合型地域スポーツ】⊕ ランニング教室 申	18 金	【悠々ライフ】♥ ウォーキング 申		
【総合型地域スポーツ】⊕ はじめてヨガ 申		【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央		
3 木	文化の日		—— ☺ グルメランチ講座 申	
	【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ	4 金	【ギャラリーみつげ】★第36回 金曜会展	
【図書館】☎ 木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			
【ふぁみりあ】☎ 特別講演会「人生を変えるポジティブカの鍛え方」 申	5 土	【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町		
【総合型地域スポーツ】⊕ ランニング教室 申		19 土	【悠々ライフ】☎ いまさら聞けないパソコン・IT 申	
【総合型地域スポーツ】⊕ コンディショニングエアロ 申	6 日	【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南		
—— ★第39回みつげ秋の物産まつり		【ギャラリーみつげ】★本間材木店 presents第2回 こども作品展		
【総合型地域スポーツ】⊕ 親子うんどうあそび(土曜日) 申	7 月	—— ★しあわせみつげ♥PARTY 申		
—— ☺ 60歳以上限定！はじめてピアノ 申		20 日	—— ★スクールアカウンタビリティinみつげ2022	
【悠々ライフ】⊕ カーリンコン 申	8 火	22 火	【悠々ライフ】☺ みつげを写真しよう 申	
【総合型地域スポーツ】⊕ トータルフィットネス 申		【ギャラリーみつげ】★Rumi,深江淳,中村紗央里三人展		
【アルカディア】★杉山清貴&三浦和人コンサート～僕らの深夜放送～ チケット	9 水	—— ♡認知症介護家族交流会 申		
【悠々ライフ】⊕ グラウンドゴルフ		勤労感謝の日		
【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 西	10 木	【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】⊕ ボクシングシェイプ		【ギャラリーみつげ】★秋の蚤の市		
—— ☺ リフレッシュ教室 申	11 金	【アルカディア】★アルカディア ピアノコンサート チケット		
【悠々ライフ】♥ 悠々健康カラオケ		24 木	【悠々ライフ】⊕ バウンドテニス	
【悠々ライフ】⊕ ピンポンで遊びましょう	12 土	【総合型地域スポーツ】⊕ いつまでもびんびん！健康体操 申		
【総合型地域スポーツ】⊕ オールマイティースポーツ 申		【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう！！ 申		
【総合型地域スポーツ】⊕ HIPHOPダンス(入門) 申	26 土	【図書館】☎ 読書サロン		
【総合型地域スポーツ】⊕ 夜ヨガ教室 申		【ネーブルみつげ】★手づくりばっか市		
【悠々ライフ】♥ 市内ウォーキング「葛巻方面」 申	27 日	【アルカディア】★ジャズ@アルカディアオーケストラ演奏会 チケット		
【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		—— ★街路樹イルミネーション		
【ギャラリーみつげ】★第二回西川陽春T.TAKAHASHI二人展	30 水	【総合型地域スポーツ】⊕ 骨盤整えるヨガ短期教室 申		
【ギャラリーみつげ】★見附高等学校芸術科目選択者卒業制作展		イベントカレンダー配布場所		
【まちの駅講座】☺ 四角いシフォンケーキ 申	・市役所 ・今町出張所 ・ネーブルみつげ ・図書館 ・文化ホールアルカディア ・ギャラリーみつげ ・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			
【総合型地域スポーツ】⊕ ゆがみ改善骨盤体操 申	次回発行日は11月18日(金)です。			
—— ★見附ニット秋まつり				
【今町公民館】★第72回今町地区市民展				
【今町公民館】☎ おはなしの世界				
【ふぁみりあ】☺ 親子で学ぼうKidsも一緒に大人の食育講座 申				
【図書館】☎ 第2・第4土曜日おはなしのじかん				

※申:事前申込みが必要です ※☎:子ども向け

※**チケット**: チケットが必要です

令和4年10月21日発行(月1回)

発行:見附市まちづくり課 ☎62-7801

★ イベント




事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 上越頸城の陶芸・コレクション展	10/26(水)～11/6(日) 10:00～18:00 ギャラリーみつけ 展示室1	上越地域の陶芸家の作品を紹介します。	[申込]不要 [料金]無料
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
第39回みつけ 秋の物産まつり	11/5(土)・6(日) 9:00～16:00 ※11/6は15:00まで ネーブルみつけ	物産品や新鮮な農産物の販売のほか、市内のお菓子を集めた「秋のスイーツフェスタ」を開催！「ものづくり体験」や「ミックケクエスト」もあるよ！	[申込]不要 [料金]入場無料
		問 見附市観光物産フェア実行委員会事務局(地域経済課内) ☎62-1700(内線229)	
【アルカディア】 杉山清貴&三浦和人 コンサート ～僕らの深夜放送～	11/6(日) 14:00～(開場13:30) アルカディア 大ホール	二人のヒット曲を始め、青春時代ラジオから流れてきた懐かしい曲の数々を楽しく暖かいトークと爽やかなメロディーでお届けします。	[申込]チケットが必要です。 [料金]全席指定6,000円 ※未就学児入場不可 [出演]杉山清貴・三浦和人
		申 問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321	
【ギャラリーみつけ】 第二回 西川陽春 T.TAKAHASHI 二人展	11/11(金)～13(日) 10:00～22:00 ※11/13は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	長岡市在住作家による作品展。西川氏は一筆龍(ひとふでりゅう)を中心に、TAKAHASHI氏は淡い色彩の風景画などを展示。	[申込]不要 [料金]無料 ●西川陽春「一筆龍」制作実演 11/13(日)①11:00～12:00②13:30～14:30 申込不要。ご自由にご覧ください。
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
【ギャラリーみつけ】 見附高等学校 芸術科目選択者 卒業制作展	11/11(金)～13(日) 10:00～22:00 ※11/11は16:00から ギャラリーみつけ 2階フロア	見附高校3年芸術選択者(美術・書道・音楽)の卒業制作展を開催。会期中、会場では音楽選択者の演奏をCDで流します。	[申込]不要 [料金]不要 [主催]ギャラリーみつけ [協力]見附高等学校
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
見附ニット秋まつり	11/12(土)・13(日) 9:00～16:00 ※11/13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、お気に入りたくさん見つけてください！	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	
【今町公民館】 第72回 今町地区市民展	11/12(土)・13(日) 9:00～16:00 今町地区体育館	地区の芸術団体の作品展 ※体験会、芋汁、お休み処はコロナ感染拡大防止のためありません。	[申込]不要 [料金]無料 [持物]内履き ※マスクの着用をお願いします。
		問 今町地区市民展実行委員会(今町公民館内) ☎66-2313	
【ギャラリーみつけ】 友禅教室 型染カレンダー 作品展	11/13(日) 10:00～17:00 ギャラリーみつけ 展示室1	ぶらっとルーム定期教室友禅染教室秋の人気講座「型染カレンダー作り」参加者の作品を展示します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]京都きもの新潟学院 佐野姫美子
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
【ギャラリーみつけ】 第36回 金曜会展	11/18(金)～20(日) 10:00～22:00 ※11/20は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	見附市内で活動する絵画サークル「金曜会」のグループ展を催します。	[申込]不要 [料金]不要 [主催]金曜会
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
【ギャラリーみつけ】 本間材木店 presents 第2回 こども作品展	11/19(土)・20(日) 10:00～22:00 ※11/20は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	本間材木店が市内の保育園・幼稚園に呼び掛け、園児たちの作品を展示します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催](株)本間材木店
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
しあわせみつけ♥ PARTY 「秋恋☆お菓子も恋も 結んじゃお」	11/20(日) 13:00～15:30 ふぁみりあ ふぁみりあホール	独身男女の出会いをサポートする婚活パーティ。素敵な出会いを見つけましょう♪	[申込]必要11/10(木)18:00まで [対象]男女ともに概ね30歳～45歳 [定員]男女各12名(独身限定)(定員を超えた場合は抽選) [料金]男性3,000円/女性2,000円 [詳細]トアイリンクスホームページをご覧ください。
		申 問 トアイリンクス ☎025-290-7606 http://www.mulove.jp	
【ギャラリーみつけ】 Rumi,深江淳, 中村紗央里 三人展 「三つの視点、 その先に見えるもの」	11/22(火)～27(日) 10:00～22:00 ※11/27は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	県内在住の美術家たちによるグループ展を開催します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]深江淳
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	

「スクールアカウンタピリティinみつけ2022」
見附 子育て 教育の日

市内公立保育園・小・中・特別支援学校が行う取り組みを市民の皆様にお伝えします。
●とき:11/20(日)14:00～15:50 ●ところ:アルカディア大ホール
●申込:不要 ●料金:無料 ●問:学校教育課 ☎62-1700(内線431)



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 秋の蚤の市	11/23(水・祝) 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 レット品、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 [料金]無料 [主催]手芸小物Sourire ※入場制限を行う場合があります。マスクの着用と、 入口での検温・手指消毒、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	
【アルカディア】 アルカディア ピアノコンサート ～私の街のピアニスト～	11/23(水・祝) 14:00～(開場13:30) アルカディア 大ホール	アマチュアピアニストたちが渾身の1 曲を披露。アンサンブルコースは船 橋洋介の指揮で室内楽団と共演。 三松優子の演奏もお楽しみください。	[申込]チケットが必要です。[料金]全席自由500円 ※小学 生以下無料(要整理券) ※4歳以下入場不可 [出演]アマ チュアピアニスト20名(予定)、船橋洋介(指揮)、三松優子(ピ アノ)、アルカディアフレンズアンサンブル(室内楽)
		申 問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321	
【ネーブルみつけ】 手づくりばっか市	11/26(土)・27(日) 10:00～15:00 ※12:30～13:00を除く ネーブルみつけ 多目的広場・交流サロン	ネーブルみつけにハンドメイド作 家が大集合！アクセサリーや 布小物など、あなただけの素敵 な1点を見つけましょう！	[申込]不要 [料金]入場無料 ※混雑時は入場制限を行う場合があります。 ●駅長企画 ステーションピアノ/day 11/27(日)13:30～ピアノ演奏 ゲストピアニスト:ミナくん
		問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801	
【アルカディア】 ジャズ@アルカディア オーケストラ演奏会 ～Groovin' High～	11/27(日) 14:00～(開場13:30) アルカディア 大ホール	躍動するビッグバンドジャズのサウ ンドが楽しめます。世界的ジャズピ アニスト・椎名豊を中心としたプロに よる特別演奏も聴きどころです。	[申込]チケットが必要です。[料金]全席自由一般 2,000円、25歳以下1,000円(生年月日のわかる証明 書を提示) ※未就学児入場不可 [出演]椎名豊クイン テット、ジャズ@アルカディアオーケストラ
		申 問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321	
街路樹 イルミネーション	11/27(日)～2/14(火) 17:00～22:00 市役所前通り	見附の冬の風物詩である 『街路樹イルミネーション』を 今年も実施します！	[その他]寄付金を募集しています。 
		問 街路樹イルミネーション実行委員会事務局(建設課内) ☎62-1700(内線249)	

♥ 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	11/1(火)～29(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	11/2(水)・8(火)・ 16(水)・23(水・祝) 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	11/2・9・16・30 (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	
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	11/7(月)柳橋町集会所 11/26(土)葛巻地区ふ るさとセンタ いずれも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 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♪～	11/8(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
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 市内ウォーキング 「葛巻方面」	11/11(金) 9:00～11:30 [集合]9:00ネーブルみつけ 雨天決行・荒天中止	秋の市内各所を歩いて健 康になりましょう。今回は葛 巻地区周辺(約5.8km)を歩 きます。	[申込]必要 10/24(月)9:00～受付開始11/4(金)※ [定員]11名(定員超えたらキャンセル待ち) [料金]100円(保険料) [持物]飲み物/歩きやすい服装と靴/ 雨具/帽子/健康保険証写し
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	

アルカディア 芸能祭2023 出演者募集！
歌やダンス、民謡や伝統芸能などを発表しよう。

●開催日:3/19(日)14:00～ ●募集内容:個人は5名程度、団体は10組程度※申し込
み多数の場合は抽選 ●募集期間:11/1(火)～12/12(月)必着 ●申 問:申込書に94円
切手を添えて郵送または窓口へ 見附市文化ホールアルカディア ☎63-5321

健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
認知症介護 家族交流会	①11/16(水) 10:00~11:30 見附ふれあいプラザ ②11/22(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	①健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350 ②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 「加茂市(粟ヶ岳の麓) 方面」	11/18(金) 9:00~12:30 加茂水源池園地~加茂七谷 温泉美人の湯 [集合]9:00ネーブルみつけ 雨天決行・荒天中止	加茂水源池園地(粟ヶ岳の麓)を出発し、美人の湯まで晩秋の紅葉を見ながら歩きます。	[申込]必要10/24(月)9:00~受付開始(☎不可)11/11(金)☎ [定員]10名(定員超えたらキャンセル待ち) [料金]200円(保険料)*昼食代、入場料、拝観料等は現地にて各自支払い [持物]飲み物/歩きやすい服装と靴/雨具/帽子/健康保険証写し
	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	11/18(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います。	[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	
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	11/18(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今町】 オレンジカフェ 今町	11/18(金) 14:00~15:00 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います。	[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	
【地域包括支援センター南】 オレンジカフェ 南	11/19(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います。	[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	

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	11/1・8・15・22 (いずれも火曜日) 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	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	11/1・8・15・22 (いずれも火曜日) 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。身体がとてもしなやかになります。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	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	11/1・8・15・22 (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、穏やかな状態にします。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]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	11/1・8・22・29 (いずれも火曜日) 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。	[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】 チアリーディング (年長~小学2年生)	11/1・8・15・22 (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]年長~小学2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	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】 楽しい筋トレレクス	11/1・8・15・22 (いずれも火曜日) 19:30~20:30 葛巻ふるさとセンター	エアロビクスダンスをしながら全身の筋トレ。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 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	11/2・9・16・30 (いずれも水曜日) 17:45~18:45 運動公園 (雨天時は総合体育館)	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 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	11/2・9・16・30 (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しょう。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 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	11/4・18・25 (いずれも金曜日) 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 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)	11/4・11・18・25 (毎週金曜日) 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)	[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			
【総合型地域スポーツクラブ】 親子うんどうあそび (土曜日)	11/5・12・19 (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。	[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 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	11/5・26 (いずれも土曜日) 14:00~16:00 中央公民館 大ホール	コートの中に投げ入れた「的」に向かってディスクを投げ、的との距離によって得点を競うニュースポーツ。どなたでも楽しめます。	[申込]不要 [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】 トータルフィットネス (連携教室)	11/6・13・27 (いずれも日曜日) 9:15~10:15 市民武道館 剣道場/柔道場	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	11/7・14 (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。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ください。
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	11/7・14・21・28 (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 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	11/10(木)・17(木)・25(金) 9:30~11:30 11/10・17:総合体育館 11/25:今町体育館	卓球ではなく、誰もがやったことがある「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。みんなで楽しみましょう!	[申込]不要 [料金]50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】 オールマイティー スポーツ	11/10・17・24 (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。運動の基本動作はその動きを経験することで習得します。いろいろなスポーツに挑戦してみよう!	[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			

リフレッシュ教室 参加者募集中!
ソフトバレーなどで体を動かそう! 年間を通して開催中

●とき:11/7・14・21・28(毎週月曜日)19:45~21:15 ところ:今町地区体育館
●対象:18歳以上 ●料金:1,850円(65才以上は1,200円) ●指導:見附市スポーツ推進委員
●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】 HIPHOPダンス (入門)	11/10・17・24 (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 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】 夜ヨガ教室	11/10・17 (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。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 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	11/11・18・25 (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 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】 ゆがみ改善 骨盤体操 (金曜日)	11/11・18・25 (いずれも金曜日) 14:00~15:00 11/11・25:市民武道館 剣道場 11/18: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 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)	11/12・19・26 (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 見附市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	11/12(土) 14:00~16:00 総合体育館	羽根つきを楽しむバドミントンで す。勝敗はこだわりません。初 心者大歓迎です。お気軽にご 参加ください!	[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)	11/12・19・26 (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 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	11/17(木) 9:30~11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	日本古来の吹矢が得点競技とし てスポーツに進化しました! 肺 機能を高め、健康面にも効果が 期待できます。見学もできます。	[申込]不要 [定員]5名 [料金]100円(保険料等) [持物]吹き矢(貸出あり)
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	11/23(水・祝) 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。 お気軽にご参加ください。	[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			
【悠々ライフ】 バウンドテニス	11/24(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(ラケット、ボールは貸出もあり)
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	11/24(木) 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。	[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 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】 骨盤整えるヨガ 短期教室 (全5回)	11/30、12/7・14・21・28 (毎週水曜日) 10:30~11:30 ネーブルみつけ 研修室1	ヨガのポーズや深い呼吸に合 わせ身体の要である骨盤を中 心に全身の調整を行います。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]全5回で3,500円(別途、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
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	11/1(火)・18(金)・ 29(火) 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		
絵手紙教室 ひまわり	11/2(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] 民芸品とお手紙を描いてミウラ 折を作る	[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/包装紙/はさみ/のり/厚 紙(6cm×9cmを2枚)
申 問	絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621		
【ふぁみりあ】 初心者向け くらしの小筆書道講座 (全5回)	11/2・16・30、12/7・21 (いずれも水曜日) 13:30~15:00 ふぁみりあ	名前の練習や、「志」「お明志」な どの「のし」の書き方、年賀状な ど、くらしに役立つ内容です。美し い表書きのコツを学びましょう。	[申込]必要 [講師]高橋博章 [料金]全5回で2,500円(教材費等、初回徴収) [定員]10名 [持物]小筆(毛筆タイプの筆ペン可)/す ずり/文鎮/墨/敷物 ※紙はこちらで用意します。
申 問	ふぁみりあ ☎62-1915		
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	11/3(木・祝) 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 [定員]20名(先着順) [料金]無料 ※マスク着用、感染対策を実施し開催します。
問	悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801		
【学習人材バンク登録講師 による自主企画講座】 60歳以上限定! はじめてピアノ (全5回)	11/5・19、12/3・17・24 (いずれも土曜日) 9:20~10:20 ※11/19のみ14:20~15:20 中央公民館 視聴覚室	60歳以上の方のための教本を 使って、ピアノを始めてみませ んか。 お気軽にご参加ください♪	[申込]必要 10/30(日)☞ [講師]信賀弘子(シニアピアノ教育プロフェッショナル講 師) [定員]6名(先着順) [料金]全5回で4,500円(初回徴収) [持物]筆記用具
申 問	まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801		
【まちの駅講座】 四角い シフォンケーキ	11/11(金) 13:30~15:30 ふぁみりあ 調理室等	シフォン生地を牛乳パックで 作った型に入れて焼きます。 ナッツクッキーもあります。	[申込]必要 [講師]山本恵子(シュクレスタジオ主宰、横浜市 在住) [料金]2,000円 [定員]12名 [持物]エプロン/三角巾/ 布巾2枚/マスク/持ち帰り用容器 [主催]お菓子の駅 泊屋菓 子舗 [協力]まちの駅ネットワークみつけ・NPO法人生き生き企画
申 問	ふぁみりあ ☎62-1915		
【ふぁみりあ】 親子で学ぼう Kidsも一緒に 大人の食育講座	11/12(土) 10:00~12:30 (受付9:45~) ふぁみりあ	親子で料理の楽しさを体験できま す。[献立]フルーツマリネ、鶏つくねと れんこんの照り焼き、切り干し大根と きゅうりのサラダ、わかめとじゃがいも の煮干しみそ汁	[申込]必要 11/4(金)☞ [講師]渡辺まゆみ(クッキングライフ nukunuku講師、栄養士) [対象]小学3~6年生とおうちの方 [定員]親子8組16名 [料金]親子2人で1,000円※後のキャン セルは料金(1,000円)が必要 [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】 折り紙サロン	11/12(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		
【学習人材バンク登録講師 による自主企画講座】 初心者写真講座 (全5回)	11/13、12/11、1/8、 2/12、3/12 (いずれも日曜日) 13:30~15:30 葛巻地区ふるさとセンター 研修室1・2	写真の撮り方を楽しく基礎から 学びませんか。老若男女問い ません。天気の良い日は外で の撮影も予定しています。	[申込]必要 11/6(日)☞ [講師]小倉智 [定員]15名(先着順) [料金]1回200円(各回徴 収) [持物]カメラ/撮影機材
申 問	まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801		
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ	11/15(火) 10:00~13:30 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]ソフトミルク フランスパン、さつまいもパン	[申込]必要 10/25(火)☞ [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]皆川香織(製菓衛生師) [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		
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 「橋ものがたり~ 開運橋今昔ものがたり」	11/15(火) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室1	漆山町と六本木町を結ぶ刈谷田 川に架かる二代目「開運橋」。平 成元年の渡り初めと、長岡に通じる 要所としての映像をご覧ください。	[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		
【学習人材バンク登録講師 による自主企画講座】 グルメランチ講座	11/18、12/16、1/20、 2/17 (いずれも金曜日) 10:00~13:00 中央公民館 調理実習室	毎回異なるメニューです。1回 のみの参加も可能です。料理 を楽しみましょう。	[申込]必要 11/9(水)☞ [講師]品田壽美子(調理 師・食育プランナー) [定員]10名(先着順) [料金]1,500円(各回徴収) [持物]エプロン/三角巾/ 布巾2枚/持ち帰り用タッパー3個
申 問	まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801		



趣味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	11/22(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よう。水彩画orスケッチでもOK。雨天時には各町内の写真を撮影し写生します。	[申込]必要 10/24(月)9:00受付開始(☎は同日13:00~) [定員]12名(先着順) [料金]100円(保険料等) [持物]水彩絵具・画材orスケッチ用具/雨具/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】 みんなで 手芸を楽しもう!!	11/24(木) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室1	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 10/24(月)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(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	11/3・10・17・24 (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は是非どうぞ。	[申込]不要 [料金]無料 ※マスクの着用をお願いします。
		問 図書館 ☎62-3759	
【ふぁみりあ】 特別講演会 「人生を変えるポジティブ力の鍛え方」	11/4(金) 13:30~15:00 ふぁみりあ 軽運動場	女性特有の病気やコロナ渦を乗り越えたポジティブ力についての講演です。今から実践できるポジティブ力の鍛え方を学びます。	[申込]必要 [講師]今井美穂(見附市出身タレント) [料金]無料 [主催]NPO法人生き生き企画 [後援]見附市市民活動・ボランティア連絡協議会、(株)見附新聞社
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【今町公民館】 おはなしの世界	11/12(土) 10:00~11:00 今町公民館 大集会室	毎月第2土曜は絵本の読み聞かせとお楽しみ。11月は☆ミニ映画館16ミ映画をたのしもう☆です。みんなきてね。おうちの方もどうぞ。	[申込]不要 [対象]お子さん・おうちの方 [料金]無料 ※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・第4土曜日 おはなしのじかん	11/12・26 (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下さい。	[申込]不要 [料金]無料 ※マスクの着用をお願いします。
		問 図書館 ☎62-3759	
【悠々ライフ】 初心者パソコン ~Word(ワード)~	11/12・26 (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)で簡単な文書を作ります。初心者向けの講座で、文書入力・表や線の挿入・装飾等ワードの基本を習得します。	[申込]必要 10/24(月)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(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	
学び座 미래の食卓 バランス食と地消を楽しむ	11/17(木) 10:00~12:30 保健福祉センター 集団検診室・調理室	未来の健康につながる食卓について、調理実習を通して学びます。 [献立]ごはん・鶏肉のレモン蒸し・チンゲン菜のだし浸し・おろし蓮根の団子汁	[申込]必要 11/9(水)☎ [講師]木澤宇弘(割烹 いせや) [定員]15名(先着順) [料金]1,000円(みらい市場100円お買い物券プレゼント) [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]見附市健康福祉課
		申 問 観光物産協会 ☎89-6277	
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT 「Googleはこんなに便利」	11/19(土) 9:30~11:00 中央公民館 中ホール	Google検索、Googleフォト、Googleカレンダーなど、スマホとPCを連動させるとこんなに便利になります。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 10/24(月)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) [持物]パソコン、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	
【図書館】 読書サロン	11/24(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。気軽にご参加下さい。	[申込]不要 [料金]無料 ※マスクの着用をお願いします。
		問 図書館 ☎62-3759	

☆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。
各問合せ先にご確認ください。