

～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 12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。(QRコード下をご覧ください。)
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)



ネーブルみつけクリスマスコンサート2022 12/10(土)



クリスマスをややダンスで楽しもう

2023年カレンダー-展チャリティーオークション 12/20(火)～25(日)



個性あふれるカレンダーをチャリティーで!

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12/23(金)です。

[分類] ★(イベント):P1 ♥(健康・福祉):P1～2 ①(スポーツ):P2～5 ☺(趣味):P5～6 📖(学び):P6～7 * (その他):P7 1月のイベント:P7

日付	事業名	日付	事業名		
1 木	【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ 【悠々ライフ】① ピンポンで遊びましょう —— ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間 【図書館】📖 木曜日おはなしのじかん 【総合型地域スポーツ】① オールマイティースポーツ 申 【総合型地域スポーツ】① HIPHOPダンス(入門) 申 【総合型地域スポーツ】① 体を引き締めるマットピラティス短期教室 申 【総合型地域スポーツ】① 夜ヨガ教室 申	11 日	【西コミュニティ】☺ 西コミクラブ歌声喫茶 12 月	【悠々ライフ】① 屋内グラウンドゴルフ	
2 金	—— ♥ ネーブルダンス 【総合型地域スポーツ】① ゆがみ改善骨盤体操(金曜日) 申 【総合型地域スポーツ】① ランニング教室(金曜日) 申 【総合型地域スポーツ】① コンディショニングエアロ 申	13 火	【悠々ライフ】☺ みつけを写生しよう 申 【ギャラリーみつけ】★ 近藤猛彦画展ふるさと讃歌、郷愁の思い出を描く 【悠々ライフ】♥ 悠々健幸カラオケ 16 金	—— ♥ 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	
3 土	【総合型地域スポーツ】① 親子うんどうあそび(土曜日) 申 【ギャラリーみつけ】★ 見附の作家たち展 2022 vol.3 【ギャラリーみつけ】☺ 冬のワークショップ ヒンメリ・冬のオーナメント 申 【総合型地域スポーツ】① ステップ運動 申 【悠々ライフ】📖 初心者パソコン～Word(ワード)～ 申 【悠々ライフ】① カーリンコン 申 【総合型地域スポーツ】① バレトン 申	17 土	【西コミュニティ】★ 冬の西地区こどもまつり 申 【悠々ライフ】📖 いまさら聞けないパソコン・IT 申 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南		
4 日	【総合型地域スポーツ】① トータルフィットネス 申 【ギャラリーみつけ】☺ 冬のワークショップ 型染の小風呂敷 申	19 月	【いままち悠々】★ 正月飾りの展示		
5 月	【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】① ボクシングシェイプ 申 —— ① リフレッシュ教室 申	20 火	【ネーブルみつけ】★ 2023年カレンダー-展チャリティーオークション 【ギャラリーみつけ】★ 市川和英 正面性の諸相“The aspects of frontality” 【悠々ライフ】☺ 悠々ビデオ観賞会 21 水	【ふぁみりあ】☺ 北陸ガス料理教室 in ふぁみりあ 申	
6 火	【総合型地域スポーツ】① ZUMBA 申 【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう 【総合型地域スポーツ】① 肩こり腰痛予防教室 申 【総合型地域スポーツ】① リフレッシュヨガ 申 【総合型地域スポーツ】① ジュニアスポーツ万能教室 申 【総合型地域スポーツ】① テアターディング(年長～小学2年生) 申 【総合型地域スポーツ】① 楽しい筋トレピクス 申	22 木	【ふぁみりあ】☺ パウンドテニス 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 23 金	【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央 【ギャラリーみつけ】☺ こども映画会 申	
7 水	—— ☺ 絵手紙教室ひまわり 申 【まちの駅講座】☺ 初心者向けそば打ち講座 申 【総合型地域スポーツ】① 骨盤調整ヨガ短期教室 申 —— ♥ 健幸カラオケ教室 申 【総合型地域スポーツ】① ランニング教室(水曜日) 申 【総合型地域スポーツ】① はじめてヨガ 申	24 土	【ふぁみりあ】☺ ふわふわスポンジ生地のクリスマスケーキ教室 申 25 日	【ふぁみりあ】☺ お正月を素敵なお花で飾ろう! フラワーアレンジメント 申 【図書館】* 書庫開放 【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 26 月	—— ☺ 小学5・6年生のための習字講座 申
8 木	【悠々ライフ】① スポーツ健幸吹矢練習・体験会 申 【総合型地域スポーツ】① いつまでもびんびん! 健康体操 申	27 火	—— ♥ 認知症介護家族交流会 申	28 水	【悠々ライフ】① カーリンコン体験・練習会
9 金	【ふぁみりあ】📖 大人の食育 申 【ギャラリーみつけ】★ 創造学園高等学校デザイン・アートコース第3回 卒業制作展	1月のイベント			
10 土	【図書館】★ カリグラフィークリスマス作品展 【今町公民館】📖 おはなしの世界 【図書館】📖 第2・第4土曜日おはなしのじかん 【ふぁみりあ】☺ 折り紙サロン 【悠々ライフ】① 楽々パドミントン 【ネーブルみつけ】★ ネーブルみつけクリスマスコンサート2022	14 土	—— 📖 リーダーズスキルを学ぶ講座 申	15 日	【アルカディア】★ アルカディア少年少女合唱団新春コンサート 申
				17 火	【みつけ元気塾】📖 大人のための書の講座 申

※ 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

休館日のお知らせ	
【ふぁみりあ】	12/28(水)～1/3(火)
【図書館】	12/5(月)・9(金)・12(月)・19(月)・26(月)12/29(木)～1/3(火)
【ギャラリーみつけ】	12/5(月)・12(月)・19(月)・26(月)～1/5(木)
【アルカディア】	12/20(火)・28(水)～1/4(水)
【ネーブルみつけ】	12/31(土)～1/2(月)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつけ】	12/27(火) ※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】 見附の作家たち展 2022 vol.3	12/3(土)～11(日) 10:00～22:00 ※12/11は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	市内で活動する美術作家たちを紹介し、菊池ヒサユ(洋画)・村山徳成(洋画)・若林溪竹(書)	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ・見附市美術協会 
【ギャラリーみつけ】 創進学園高等学校 デザイン・アートコース 第3回 卒業制作展	12/9(金)～11(日) 10:00～22:00 ※12/11は16:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	創進学園高等学校デザイン・アートコース3年生の卒業制作展を開催します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ・創進学園高等学校 
【図書館】 カリグラフィー クリスマス作品展	12/10(土)～25(日) 平日9:30～21:00 土・日9:30～18:30 図書館 1階閲覧室・2階視聴覚室	カリグラフィーサークル「パステル」によるクリスマス作品を展示します。	[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
【ネーブルみつけ】 ネーブルみつけ クリスマスコンサート 2022	12/10(土) 15:00～17:00 ネーブルみつけ 多目的広場	ネーブルみつけからの一足早いXmasプレゼント!ゴスペルやジャズ、フラダンス等のステージをお届けします!	[申込]必要 ※ネーブルみつけ駅長席にて事前整理券を配布。 [定員]130名(事前整理券100名、当日券30名) [料金]無料 申 問 まちの駅ネーブルみつけ ☎62-7802
【ギャラリーみつけ】 近藤猛彦 童画展 ふるさと讃歌、 郷愁の思い出を描く	12/13(火)～25(日) 10:00～22:00 ※12/25は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	長岡市出身の童画家。全国童画展などで入賞・入選を重ね、故郷の行事や風景を題材に、子どもたちや人々の営みを描きます。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ 
【西地区スマイル コミュニティ】 冬の西地区 子どもまつり	12/17(土) 9:00～12:00 ネーブルみつけ 多目的広場	射的やかた抜きなど、子ども達が楽しめるイベントです。少し早めのクリスマスを楽しみましょう。	[申込]必要 地区内の方は12/2(金)配布のチラシの参加申込書を事務局へ。申込書は事務局にもあります。当日受付も可 [対象]お住いの地域に関係なくなたでも [料金]無料 申 問 西地区スマイルコミュニティ事務局 ☎61-1825
【いままち悠々】 正月飾りの展示	12/20(火)～1/20(金) 9:00～20:00 ※1/20は12:00まで 今町交流広場 (今町子育て支援センター内)	つり飾り、切り絵、干支にちなんだ小物など、お正月らしい作品を展示します。	[申込]不要 [料金]無料 [協力]今町ちくちくクラブ ※マスクの着用をお願いします。 問 いままち悠々事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【ネーブルみつけ】 2023年 カレンダー展 チャリティーオークション	12/20(火)～25(日) 9:00～19:00 ※12/25は16:00まで ネーブルみつけ 多目的広場	新しい年に願いを込めて様々なカレンダーを展示します。開催期間中に展示カレンダーの入札希望価格を投票できます。	[申込]不要 [料金]入場無料 ●オークション結果発表・カレンダーお渡し 12/27(火)～29(木)10:00～17:00 問 まちの駅ネーブルみつけ ☎62-7802
【ギャラリーみつけ】 市川和英 正面性の諸相 "The aspects of frontality"	12/20(火)～1/29(日) 10:00～22:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	小・中・高を今町で過ごした現代美術作家の展覧会を地元で初めて開催。抽象の平面作品を中心に小品の展示販売をします。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]見附市 
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	12/1(木)～23(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
ネーブルダンス	12/2(金)・9(金)・ 14(水)・16(金) 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

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～ ●場所:アルカディア大ホール ●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 ●申込締切:12/12(月) ●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



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	12/5(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 西 ☎62-3345	
健幸カラオケ教室	12/7・14・21・28 (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♪～	12/13(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、今話題の「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	
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	12/16(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	12/16(金) 14:00～15:00 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	12/17(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	
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	12/23(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	
認知症介護 家族交流会	12/27(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	



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう	12/1・8・15 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 1・8日:総合体育館 15日: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]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	12/1・8・15・22 (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	
【総合型地域スポーツクラブ】 HIPHOPダンス (入門)	12/1・8・15・22 (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	

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】 体を引き締める マットピラティス 短期教室	12/1・8・15・22 (いずれも木曜日) 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。11/24~12/22 全5回短期教室。	[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 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	12/1・8・15・22 (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	12/2・9・16・23 (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)	12/2・9・16・23 (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、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】 ランニング教室 (金曜日)	12/2・9・16・23 (いずれも金曜日) 18:30~19:30 運動公園 (雨天時今町地区体育館)	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)	12/2・9・16・23 (いずれも金曜日) 19:30~20:30 中央公民館 大ホール他	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)	12/3・10・17 (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。	[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			
【総合型地域スポーツクラブ】 ステップ運動 (連携教室)	12/3・17・24 (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】 カーリンコン	12/3・17 (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)
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】 パレトン (連携教室)	12/3・10・17・24 (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			
【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)	12/4・11・18・25 (毎週日曜日) 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			
【総合型地域スポーツクラブ】 ボクシングシェイプ	12/5・12・19 (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!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			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
リフレッシュ教室	12/5・12・19 (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	
【総合型地域スポーツクラブ】 ZUMBA	12/6・13・20 (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	12/6・13・20・27 (毎週火曜日) 10:30～11:30 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な教室です。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 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	12/6・13・20 (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	12/6・13・20 (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)	12/6・13・20・27 (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	
【総合型地域スポーツクラブ】 楽しい筋トレピクス	12/6・13・20・27 (いずれも火曜日) 19:30～20:30 葛巻ふるさとセンター	エアロピ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】 骨盤調整ヨガ 短期教室	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教室。 11/30～12/28全5回短期教室。	[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 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 (水曜日)	12/7・14・21 (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	12/7・14・21 (いずれも水曜日) 19:45～20:45 葛巻ふるさとセンター	ゆつ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。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	
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	12/8(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) [持物]吹き矢(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】 いつまでも ぴんぴん！ 健康体操	12/8・22 (いずれも木曜日) 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 見附市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
【悠々ライフ】 楽々バドミントン	12/10(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) [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】 屋内 グラウンドゴルフ	12/12・19 (いずれも月曜日) 9:15~11:30 新潟公民館 講堂	冬期間に屋内で行うグラウンドゴルフです。冬場の運動不足を解消し、楽しくプレーしましょう。初心者歓迎！お気軽にご参加ください。	[申込]不要 直接会場へお越しください。 [料金]100円(保険料) [持物]屋内用グラウンドゴルフ用ボール/クラブ/クラブカバー(お持ちの方)
		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	12/22(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ご参加ください。	[申込]不要 [料金]50円(保険料) [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	
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	12/28(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)
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	



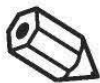
趣 味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	12/1(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 [定員]30名(先着順) [料金]無料 ※マスクを着用し、感染対策をして開催します。
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ ヒンメリ・ 冬のオーナメント	12/3(土) 10:30~12:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	北欧の冬を彩るオーナメントヒンメリを作ります。麦わらに糸を通して多面体に形成したフィンランドの装飾品です。	[申込]必要 11/29(火)☎(☎でお申し込みください。) [対象]小学4年生以上 [定員]8名(先着順) [料金]1,500円
		申 問 ガラリーみつけ ☎84-7755	
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ 型染の小風呂敷	12/4(日) 10:30~12:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	型染の小風呂敷を作ります。ふくさやお使い物の包みとして素敵な風呂敷を作しましょう。	[申込]必要 11/29(火)☎(☎でお申し込みください。) [対象]小学4年生以上 [定員]8名(先着順) [料金]1,800円
		申 問 ガラリーみつけ ☎84-7755	
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	12/6(火)・16(金)・ 23(金) 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	12/7(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] クリスマスカードを作る。	[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/サンタクロースなどのクリスマス飾り/ポインセチアなど
		申 問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621	
【まちの駅講座】 初心者向け そば打ち講座	12/7(水) 10:00~13:00 ふぁみりあ 調理室等	布のりそばの打ち方を学ぶ。	[申込]必要 [講師]そば打ち同好会 [定員]10名 [料金]3,000円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/布巾2枚/マスク/持ち帰り用容器 [協力]まちの駅ネットワークみつけ
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	12/10(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	



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【西地区スマイルコミュニティ】 西コミクラブ 歌声喫茶	12/11(日) 10:00~11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	昭和、平成の歌謡曲、 フォークなどギター伴奏で 歌って、聞いて楽しみましょ う。	[申込]不要 [対象]お住いの地域に関係なくどなたでも [定員]40名(先着順) [出演]佐野守利 [料金]無料 [持物]飲み物
問 西地区スマイルコミュニティ事務局 ☎61-1825			
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	12/13(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。雨天時には写真を撮影し写生 します。(場所は後日決定)	[申込]必要 11/21(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) [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】 悠々ビデオ観賞会 「見附城跡地・ 伊夜日子神社」	12/20(火) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室1	元町にある見附城跡を吟詠と ともに紹介します。堀溝町にあ る「伊夜日子神社」の春を待つ 映像も紹介します。	[申込]不要 [定員]30名(先着順) [料金]無料 [上映]マチャ映像 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	12/21(水) 10:00~13:00 ふぁみりあ 調理室等	[献立]子どもが喜ぶサンタク ロースの飾り巻き、ステーキ 肉で作るローストビーフ、干し 柿と白菜のサラダ	[申込]必要 11/30(水)☎ [講師]古川素子(管理栄養士) [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]1,000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			
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	12/22(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？ か？お気軽にご参加ください。	[申込]必要 11/21(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			
【ふぁみりあ】 ふわふわスポンジ生地の クリスマス ケーキ教室	12/24(土) 9:30~12:30 ふぁみりあ 調理室等	カットしたスポンジケーキにクリーム をぬって渦巻状に巻いて作ります。 1人1台のケーキをスポンジから全 て手作り。(直径約15センチ)	[申込]必要 12/16(金)☎※☎後のキャンセルは料金が必要 [講師]皆川香織(製菓衛生師) [定員]10名(先着順) [料金]3,000円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/布巾3枚/ 飲み物/マスク着用 ※試食なし。作ったものをお持ち帰り。
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 お正月を 素敵な花で飾ろう！ フラワー アレンジメント	①午前コース 12/25(日)10:30~12:00 ②午後コース 12/26(月)13:30~15:00 ふぁみりあ	一年の始まりのお正月を素敵 な花で迎えませんか！ ★お申込みの際、ご希望の コースをお伝え下さい。	[申込]必要 12/18(日)☎※☎後のキャンセルは料金が必要 (材料引取) [講師]徳橋貴美子(カララ) [定員]各コース20 名(先着順) [料金]1コース3,200円(材料費他) [持物]花切 はさみ/新聞紙/ゴミ袋/持ち帰り用袋/マスク着用
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	12/25(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、皆で音楽を楽しみま しょう！	[申込]不要 [定員]40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			



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	12/1・8・15・22 (いずれも木曜日) 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 ※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)~	12/3・17 (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。今回は年賀状作りにチャ レンジします。	[申込]必要 11/21(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			
【ふぁみりあ】 大人の食育 「減塩で美味しく 仕上がるお魚料理」	12/9(金) 10:00~12:30 (9:45~受付) ふぁみりあ	[献立]ごはん・さばのしそ巻き 焼き・しらたきのチャプチェ 風・甘酢和え	[申込]必要 12/11(木)☎ ※☎後のキャンセルは料金が必要 [講師]高橋友美(地域活動 管理栄養士) [定員]12名 [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			



学

び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【今町公民館】 おはなしの世界	12/10(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。☆X'mas飾りをつくってみよう☆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 ※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	12/10・24 (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】 いまさら聞けない パソコン・IT 「2022年ダイジェスト」	12/17(土) 9:30~11:00 中央公民館 中ホール	Googleカレンダー、小冊子作り、PC購入の考え方、ダウンロード、ブラウザ、WindowsやExcelの基本動作など今年のダイジェストを振り返ります。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 11/21(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	12/22(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
問	図書館 ☎62-3759		
【ギャラリーみつけ】 こども映写会	12/23(金)~25(日) 13:00~17:07 ギャラリーみつけ 展示室2	冬休みに「おぼけのてんぷら」「かさじぞう」など、こども向けの絵本や人形劇の映写会を行います。親子でも、大人だけでも参加できます。	[申込]必要(ギャラリー窓口または☎でお申し込みください) [対象]0歳以上 [定員]1上映につき20名(先着順) [料金]無料
申 問	ギャラリーみつけ ☎84-7755		
小学5・6年生のための 習字講座 (全2回)	12/26(月)14:00~15:30 12/27(火)10:00~11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	「とめ」や「はらい」のポイントを押さえるだけで、文字の印象は変わります。冬休みの宿題に、講座を活用してみませんか。	[申込]必要 12/2(金)受付開始、12/16(金)☎ [講師]植村六華・宮静悠 [対象]小学5~6年生 [定員]20名(先着順) [料金]無料 [持物]書道用具一式/練習用習字紙(書初用)/新聞紙/ぞうきん
申 問	まちづくり課文化振興係 ☎62-7801		

＊その他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 書庫開放	12/25(日) 13:00~16:00 図書館 2階書庫	普段、入ることができない2階の書庫を、文学部門に限定して開放し貸出も行います。是非ご来館ください。	[申込]不要 [料金]無料
問	図書館 ☎62-3759		

1月のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
リーダースキルを 学ぶ講座	1/14(土)・2/11(土・祝) 13:30~17:00 (受付 13:15~) ネーブルみつけ 研修室1	部下やメンバーの個性を尊重し、課題解決能力の向上につながるスキルを学びませんか。	[申込]必要 [講師]丸山結香 [定員]24名(先着順・1回のみの参加も可) [料金]無料 [託児]要申込 生後6か月以上の未就学児を各日先着3名まで預かります。1月受講1/9(月)☎、2月受講2/6(月)☎(1人300円)
申 問	まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801		
【アルカディア】 アルカディア 少年少女合唱団 新春コンサート	1/15(日) 14:00(開場 13:30~) アルカディア 大ホール	毎年恒例の少年少女合唱団の新春コンサートです。子どもたちのさわやかな歌声が新春を華やかに彩ります。	[申込]整理券が必要です。 (12/1(木)~アルカディア窓口にて配布) [料金]無料
申 問	見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321		
【みつけ元気塾講座】 大人のための書の講座 ~「祥」を書いて みましょう~	1/17(火) 13:30~15:30 ネーブルみつけ 多目的広場	新年に願いをこめて“祥”をお好きな字体で書いてみましょう。ご希望の方は新春市民書初展への出品もできます。	[申込]必要 1/11(水)☎ [講師]横山金風(見附市社会教育・スポーツ推進審議会委員) [対象]大人 [定員]20名(先着順) [料金]無料 [持物]書道用具一式/半紙/古いタオル
申 問	まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801		