

～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 1月



見附のイメージキャラクター『ミツケ』

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。

マチイロ紹介ページ
スマホでイベカレ (市ホームページ)



ネーブルみつけ新春イベント 1/8(日)



お正月の楽しいイベントに遊びに来てね

大人のための書の講座 1/17(火)



新しい年に願いを込めて

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1月13日(金)です。

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

日付	事業名	日付	事業名	
1日	元日	15日	【ギャラリーみつけ】★安田洋展 イベント「日本画の手引き」 申	
2月	振替休日	16月	【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	
4水	--- ♥ネーブルダンス --- ♥健幸カラオケ教室 申	17火	【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】⊕ボクシングシエイブ 申 --- ⊕リフレッシュ教室 申	
5木	【悠々ライフ】⊕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】⊕オールマイティースポーツ 申 【総合型地域スポーツ】⊕夜ヨガ教室 申	18水	【ふあみりあ】📖楽しく学ぶスマホ講座 申 【悠々ライフ】☺悠々ビデオ観賞会 申 【みつけ元気塾】📖大人のための書の講座 申	
6金	【悠々ライフ】☺詩吟を楽しもう 【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 【ギャラリーみつけ】★市川和英正面性の諸相“The aspects of frontality” 【いままち悠々】★まゆ玉飾り 【総合型地域スポーツ】⊕ゆがみ改善骨整体操(金曜日) 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	19木	--- ♥認知症介護家族交流会 申 【悠々ライフ】⊕スポーツ健幸吹矢練習・体験会 20金 --- ✨第58回新春市民書初展作品募集 --- ♥健康体操・タロ体操とレクリエーションゲーム	
7土	【ギャラリーみつけ】★安田洋展 【総合型地域スポーツ】⊕ステップ運動 申 【悠々ライフ】⊕カーリンコン 申 【総合型地域スポーツ】⊕パレトン 申	21土	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 南 【悠々ライフ】★悠々ライフ15周年祭 申	
8日	【総合型地域スポーツ】⊕トータルフィットネス 申 【ネーブルみつけ】★新春イベント	22日	【図書館】✨書庫開放 23月 --- ☺はじめて弾く箏(こと)講座 申 24火 --- ♥認知症介護家族交流会 申	
9月	成人の日 【悠々ライフ】⊕屋内グラウンドゴルフ 【悠々ライフ】☺みつけを写生しよう 申 【総合型地域スポーツ】⊕ZUMBA 申 【総合型地域スポーツ】⊕肩こり腰痛予防教室 申 【悠々ライフ】♥悠々健幸カラオケ 申 【総合型地域スポーツ】⊕リフレッシュヨガ 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	25水	【悠々ライフ】⊕カーリンコン体験・練習会 26木 【悠々ライフ】⊕バウンドテニス --- 📖学び座 みらいの食卓 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	
10火	【悠々ライフ】⊕屋内グラウンドゴルフ 【悠々ライフ】☺みつけを写生しよう 申 【総合型地域スポーツ】⊕ZUMBA 申 【総合型地域スポーツ】⊕肩こり腰痛予防教室 申 【悠々ライフ】♥悠々健幸カラオケ 申 【総合型地域スポーツ】⊕リフレッシュヨガ 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	27金	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 中央 28土 【ポラーレ】★第27回情報交換交流会 【悠々ライフ】⊕楽々パドミントン	
11水	【悠々ライフ】⊕骨盤整えるヨガ短期教室 申 【総合型地域スポーツ】⊕ランニング教室(水曜日) 申 【総合型地域スポーツ】⊕はじめてヨガ 申	2月のイベント		
12木	【悠々ライフ】☺ゆうゆう元気カラオケ 申 【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】⊕HIPHOPダンス(入門) 申 【ふあみりあ】☺北陸ガス料理教室 in ふあみりあ 申 【総合型地域スポーツ】⊕親子うんどうあそび(土曜日) 申 【悠々ライフ】📖いまさら聞けないパソコン・IT 申 【今町公民館】📖おはなしの世界 申 【図書館】📖第2・第4土曜日おはなしのじかん 申 【悠々ライフ】📖初心者パソコン~Word(ワード)~ 申 【ふあみりあ】☺折り紙サロン 申 --- 📖リーダースキルを学ぶ講座 申	3金 --- ⊕ ZUMBA(ズンバ) 申 12日 --- ☺つまみ細工講座 申	3月のイベント	
14土	【悠々ライフ】☺ゆうゆう元気カラオケ 申 【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】⊕HIPHOPダンス(入門) 申 【ふあみりあ】☺北陸ガス料理教室 in ふあみりあ 申 【総合型地域スポーツ】⊕親子うんどうあそび(土曜日) 申 【悠々ライフ】📖いまさら聞けないパソコン・IT 申 【今町公民館】📖おはなしの世界 申 【図書館】📖第2・第4土曜日おはなしのじかん 申 【悠々ライフ】📖初心者パソコン~Word(ワード)~ 申 【ふあみりあ】☺折り紙サロン 申 --- 📖リーダースキルを学ぶ講座 申	5日 【アルカディア】★家族で楽しむ音楽会~音楽と絵本のコンサート~ 申 11土 【アルカディア】★アートプロデュース講座 照明編 申 19日 【アルカディア】★芸能祭2023 申	※申:事前申込みが必要です ※👤:子ども向け ※🎫:チケットが必要です	
休館日のお知らせ				
【ふあみりあ】 12/28(水)~1/3(火)・28(土) 【図書館】 12/29(木)~1/3(火)・13(金)・16(月)・23(月)・30(月) 【ギャラリーみつけ】 12/26(月)~1/5(木)・10(火)・16(月)・23(月)・30(月) 【アルカディア】 12/28(水)~1/4(水)・17(火) 【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】 1/26(木) ※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】 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展示し、小品の展示販売をします。	[申込]不要 [料金]無料 ※年末年始休館日あり。 表紙の休館日のお知らせをご覧ください。 
【いままち悠々】 まゆ玉飾り	1/6(金) 13:30~15:30 今町交流広場 (今町子育て支援センター内)	お餅やまゆ玉、米粉で作られた縁起物(小判や大黒様、鯛などを枝に飾りその年の豊作を祈る、お正月の伝統行事です。	[申込]不要 [対象]どなたでもお気軽にご参加ください。 [料金]無料 ※マスクの着用をお願いします。
【ギャラリーみつけ】 安田洋展	1/7(土)~29(日) 10:00~22:00 ※1/29は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	燕市在住の日本画家の個展を開催。山を描いた連作や地元の小川をテーマとした作品、新作と草花などの水彩画を中心に展示します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ、新潟絵屋
【ネーブルみつけ】 新春イベント	1/8(日) 9:30~12:30 ネーブルみつけ 多目的広場	まゆ玉飾りつけやフオトスポット、バルーンアート体験など。ミニゲームラリーでは先着でお菓子をプレゼントします！ぜひご参加ください！	[申込]不要 [料金]無料 [協力]NPO法人みつけっと、見附市国際交流協会、あつぷっぷつ
【ギャラリーみつけ】 安田洋展 イベント 「日本画の手引き」	1/15(日) 13:30~15:00 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	日本画の具は岩石や土、貝殻など自然界に存在するものも多く使われています。画材を前に作家の説明をお楽しみください。	[申込]必要 1/11(水)まで(☎で申し込みください) [定員]10名(先着順) [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ、新潟絵屋
【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]必要 ※要整理券12/1~配布 [料金]無料
【悠々ライフ】 悠々ライフ 15周年祭	1/21(土) 13:30~16:30 (開場12:30) アルカディア 大ホール	新型コロナウイルスの影響で2年遅れての開催です。演目は、市内民謡クラブ・落語・歌謡ショーです。ぜひご参加下さい。	[申込]整理券が必要です。(ネーブルみつけ、各公民館、今町田園地区ふるさとセンター、庄川平ふるさとセンターにあります。) [料金]無料
【ボラーレ】 第27回 情報交換交流会	1/28(土) 13:20~15:35 ネーブルみつけ 多目的広場	第1部は加入団体による発表。第2部は講演会。妙徳院(栃尾城主の娘)の数奇な生涯から自分らしく生きるヒントを学びます。	[申込]不要(会員100名、一般30名) [料金]無料 [出演]第1部:大正琴 峰の会、オカリナエチュード、コーラスひまわり/第2部:講師 石田哲彌(瑞雲寺住職)
		問	市民活動・ボランティア連絡協議会事務局(まちづくり課) ☎62-7801

♥ 健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
ネーブルダンス	1/11(水)・18(水)・26(木) 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	1/4・11・18・25 (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
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	1/5(木)~31(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



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【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♪～	1/10(火) 13:30～14:30 ネーブルみつげ 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、「健幸カラオ ケ」。曲に合わせて、体を動かし て健康にならしましょう！	[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
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	1/16(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
認知症介護 家族交流会	1/18(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
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	1/20(金) 13:30～15:00 ネーブルみつげ 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	1/21(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	1/24(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
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	1/27(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 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
【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう	1/5・12・19 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 5・12日:総合体育館 19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
【総合型地域スポーツクラブ】 オールマイティー スポーツ	1/5・12・19 (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】 夜ヨガ教室	1/5・12・19 (いずれも木曜日) 20:15～21:15 ネーブルみつげ 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	1/6・13・20 (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

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)	1/6・13・20 (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)	1/6・13・20 (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 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)	1/6・13・20 (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)	[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】 ステップ運動 (連携教室)	1/7・14・21・28 (毎週土曜日) 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	1/7・14 (いずれも土曜日) 14:00～16:00 ネーブルみつけ 研修室1/多目的広場	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) 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)	1/7・14・21・28 (毎週土曜日) 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)	1/8・15・22・29 (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
【悠々ライフ】 屋内 グラウンドゴルフ	1/9・16 (いずれも月曜日) 9:15～11:30 新潟公民館 講堂	屋内で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
【総合型地域スポーツクラブ】 ZUMBA	1/10・24・31 (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	1/10・17・24 (いずれも火曜日) 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	1/10・17・24 (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	1/10・17・24 (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



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【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)	1/10・17・24 (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			
【総合型地域スポーツクラブ】 楽しい筋トレピクス	1/10・17・24 (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の中に全身の筋トレが入ります。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 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	1/11・18・25、2/1・8 (いずれも水曜日) 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身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行える教室。1/11～2/8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]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			
【総合型地域スポーツクラブ】 ランニング教室 (水曜日)	1/11・18・25 (いずれも水曜日) 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。	[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	1/11・18・25 (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			
【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	1/12・26 (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			
【総合型地域スポーツクラブ】 HIPHOPダンス (入門)	1/12・19・26 (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 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)	1/14・21・28 (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。運動神経は多様な運動を経験することで発達します。	[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 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	1/16・23・30 (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			
リフレッシュ教室	1/16・23・30 (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】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	1/19(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!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			
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	1/25(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			

スポーツ



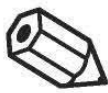
事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 バウンドテニス	1/26(木) 9:30～11:30 総合体育館	バドミントンのコートを使った ニュースポーツです。 体力、年齢に応じた運動が可能 ！初心者も気楽にどうぞ。	[申込]不要 [料金]50円(保険料等) [持物]運動靴/ラケット(ラケット、ボールは貸出もあり)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 楽々バドミントン	1/28(土) 14:00～16:00 総合体育館	初心者を中心とした羽根つき を楽しむバドミントンです。シャトル を打ってリフレッシュ！羽根 つきバドミントンで遊びましょう。	[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			

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	1/6・20・27 (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 [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】 みつけを 写生しよう	1/10(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 [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】 ゆうゆう 元気カラオケ	1/12(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 ※マスクの着用、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			
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ	1/12(木) 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。[メニュー]チキンのはさみカツ ツ コルドンブルー、かぶのポタ ージュ、りんごのキャラメリゼ	[申込]必要12/22(木)☞ [講師]平野芳春(元ホテル シェフ) [定員]8名※応募者多数の場合は抽選。約2週 間前に結果を郵送 [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			
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	1/14(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。2月は祝日のため、お 休みです。次回は3/11(土)です。
問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ～見附市施策 PRビデオ～	1/17(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	平成25年「見附市施策PRビデオ」よ り「悠々ライフ(ハッピーリタイアメントプ ロジェクト事業)」の活動、「イングリッ シュガーデン(見附市憩いの場)」の紹 介を観賞します。	[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			
【学習人材バンク登録講師 による自主企画講座】 はじめて弾く 箏(こと)講座 (全2回)	1/23、2/20 (いずれも月曜日) 13:00～14:00 今町公民館 研修室3	触れれば誰でも音が出せる楽 器です。「さくらさくら」を弾いて みましょう。日本の音色・楽器 を楽しみましょう！	[申込]必要 1/15(日)☞ [講師]味方和子(生田流宮城社教師) [定員]5名(先着順) [料金]無料
申 問 まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801			
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	1/26(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 で手芸を楽しみませんか？ お気軽にご参加ください。	[申込]必要12/19(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	1/5・12・19・26 (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 ※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 「パソコン・スマホで日記を」	1/14(土) 9:30~11:00 中央公民館 中ホール	パソコンで日記を書くと一緒にして人生のいろいろな場面にタイムワープできます。入力が苦手でもしゃべって入力できます。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 [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			
【今町公民館】 おはなしの世界	1/14(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。☆百人一首でぼうずめぐり☆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	1/14・28 (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)~	1/14・28 (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 [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			
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げ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回のみ参加可) [料金]無料 [託児]要申込 ※1月受講分1/9(月)☞、2月受講分2/6(月)☞ (生後6か月以上の未就学児各日先着3名まで 1人300円)
申 問 まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801			
【ふぁみりあ】 楽しく学ぶ スマホ講座 (全5回)	1/17・31、2/7・21、3/7 (いずれも火曜日) ①初級10:00~11:30 ②中級13:30~15:00 ふぁみりあ	スマートフォンの基本操作から活用方法までわかりやすく実践しながら学びます。	[申込]必要 [講師]山田康雄 [料金]全5回で2,500円 [定員]各コース7名 [対象]①初級:らくらくスマホの方 ②中級:アンドロイドスマホ、 아이폰の方 [持物]筆記用具/スマートフォン
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【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]横山朋子(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			
学び座 미래の食卓 バランス食と地消を楽しむ	1/26(木) 10:00~12:30 保健福祉センター 集団検診室・調理室	みらい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]バリエア風ごはん・豆腐クリームグラタン・人参の Pasta 風ラペ・きのこのワイン蒸し	[申込]必要 1/18(水)☞ [講師]山田雅和(MEG CAFE511) [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			
【図書館】 読書サロン	1/26(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			

* その他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
第58回 新春市民書初展 作品募集	●ジュニア作品搬入 1/20(金)9:00~12:00 ●一般作品搬入 1/22(日)15:00~19:00 ネーブルみつけ	新年の清らかな雰囲気なかで、書道を味わい楽しむことを目的に作品を募集し、展示します。	[料金]無料 [詳細]出品規定は、市内公共施設に設置の開催要項をご覧ください。 ※2/2(木)~12(日)9:00~20:00、ネーブルみつけとギャラリーみつけにて展示します。
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	1/22(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			

● 2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)	2/3・17 (いずれも金曜日) 20:00～21:00 ネーブルみつけ 研修室1	ズンパ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。1回のみ参加も可。	[申込]必要 1/29(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 ※マスクの着用をお願いします。
問 まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801			
つまみ細工講座 ～「つまみ細工と水引の壁飾り」を作ろう～ (全2回)	2/12・19 (いずれも日曜日) 10:00～12:00 ネーブルみつけ 研修室1	つまみ細工のお花と水引を使って、可愛らしい壁飾りを作ります。初心者の方も大歓迎です。(色:紅白、金白、金黄緑のいずれか)	[申込]必要 1/31(火) ☎ ※水引の色を1つ選んでください。[講師]味方和子(つまみ細工作家) [定員]20名(先着順) [料金]1,500円(材料費) [持物]手拭き用タオル
問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801			
【アルカディア】 家族で楽しむ 音楽会 ～音楽と絵本の コンサート～	3/5(日) 14:00～(開場13:30) アルカディア 大ホール	0歳さんから入場可能！クラシックからポップスまで、ご家族で楽しめるコンサートです。絵本のコーナーではオリジナルの音楽の演奏と共に、俳優がウクライナ民話「てぶくろ」の朗読をします。コンサートでの鑑賞マナーなどを楽しく解説するコーナーもあります。	[申込]チケットが必要です。1/13(金)発売開始 [料金]前売一般500円(当日700円) ※4月に小学校に入学する新1年生は無料(要申込) ※4歳以上有料 ※3歳以下のお子さんは膝上鑑賞(1名まで)無料 [出演]アルカディアフレンズアンサンブル、坪内麗音(ソプラノ)、荒井和真(俳優)
問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321			
【アルカディア】 アートプロデュース 講座 照明編 (全2回)	3/11(土)・12(日) 10:00～16:00(予定) アルカディア	演劇やコンサートの照明操作に興味のある方 大歓迎。当館の舞台スタッフがイチから伝授します。	[申込]必要 1/20(金)申込開始 [講師]新潟照明技研、当館舞台スタッフ [対象]高校生以上 [定員]20名(先着順) [料金]1,500円(資料代・保険料含む) [持物]軍手/筆記用具/昼食/動きやすい服装(革靴、サンダル不可)
問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321			
【アルカディア】 芸能祭2023	3/19(日) 14:00～(開演13:30) アルカディア 大ホール	歌やダンス、舞踊、民謡、伝統芸能などの活動に励まれている多くの市民活動団体や個人が日頃の成果を発表します。	[申込]チケットが必要です。1/27(金)発売開始 [料金]全席自由1,000円(当日1,200円)※中学生以下無料(要整理券)※3歳児以下入場不可 ゲスト:史佳(三味線プレイヤー)、司会:さとちん(ラジオパーソナリティー・タレント・見附市出身)
問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321			

学習人材バンク登録講師による企画講座～学びたい人と教えたい人をつなぐ学習人材バンク事業

初めて弾く琴(こと)講座 (全2回)

1/23、2/20(いずれも月曜日)
13:00～14:00
※5ページをご覧ください。



ZUMBA(ズンバ) (全2回)

2/3・17(いずれも金曜日)
20:00～21:00
※7ページをご覧ください。



◆◆イベントカレンダーを郵送でお送りします◆◆

イベントカレンダーは送料を負担していただくことで郵送します。
下記郵送料(現金でおつりがないように)を添えてお申し込みください。

- 郵送料 1部1回91円(前払い) 例:91円×3か月分=273円
- お申込み まちづくり課 生涯学習推進係 (ネーブルみつけ内)
- お問合せ 電話:62-7801/ファックス:62-7810/メール:machi@city.mitsuke.niigata.jp



※今までどおり回覧及び市内各公共施設に設置のほか、市ホームページ、スマホアプリ マチイロでもご覧いただけます。