

～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 2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。(左下をご覧ください)

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。

スマホでイバカレ マチイロ紹介ページ



## 第58回新春市民書初展 2/2(木)



力強い筆使いを見に来てね

## ネーブルスポーツ冬まつり 2/18(土)



モルックやディスグッターで楽しもう

## 水辺のキャンドルナイト 2/25(土)



2000個のキャンドルが彩る幻想的な雰囲気

[分類]★(イベント):P1 ♥(健康・福祉):P1~2 ①(スポーツ):P2~5 ☺(趣味):P5~6 ②(学び):P6~7 ✨(その他):P7 4月のイベント:P7

日付	専 業 名	日付	専 業 名
1 水	--- ☺ 絵手紙教室ひまわり 申 --- ♥ 健幸カラオケ教室 申 【総合型地域スポーツ】① はじめてヨガ 申	11 土	建国記念の日 【今町公民館】☺ おはなしの世界 申 【悠々ライフ】☺ 初心者パソコン～Word(ワード)～ 申
2 木	--- ★ 第58回新春市民書初展 --- ★ 見附市美術協会新春ハガキ展 【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 夜ヨガ教室 申	13 月	【悠々ライフ】① 屋内グラウンドゴルフ 14 火 【悠々ライフ】☺ みつけを写真しよう 申 【悠々ライフ】♥ 悠々健幸カラオケ
3 金	【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう 【総合型地域スポーツ】① ほぐして動かす身体ラクラク運動 申 --- ♥ ネーブルダンス 申 【総合型地域スポーツ】① ゆがみ改善骨整体操(金曜日) 申 【総合型地域スポーツ】① ランニング教室 申 【総合型地域スポーツ】① コンディショニングエアロ 申 --- ① ZUMBA(ズンバ) 申	16 木	【悠々ライフ】① スポーツ健幸吹矢練習・体験会 【悠々ライフ】① バウンドテニス 【ふぁみりあ】☺ おひなさまのフラワーアレンジ 申
4 土	【総合型地域スポーツ】① 親子うんどうあそび(土曜日) 申 【総合型地域スポーツ】① ステップ運動 申 【悠々ライフ】① カーリンコン 申 【総合型地域スポーツ】① パレトン 申	17 金	【悠々ライフ】♥ オレンジカフェ 中央 --- ♥ 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】☺ 手づくり味噌講座 申 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町
5 日	【総合型地域スポーツ】① トータルフィットネス	18 土	【悠々ライフ】☺ いまさら聞けないパソコン・IT 申 【ネーブルみつけ】★ ネーブルスポーツ冬まつり 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南
6 月	【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 西 申 【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	19 日	【悠々ライフ】☺ ゆうゆう歌声喫茶
7 火	【総合型地域スポーツ】① ZUMBA 申 【総合型地域スポーツ】① 肩こり腰痛予防教室 申 【まちの駅講座】☺ あなたの骨は大丈夫?骨密度チェック! 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 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】① 楽しい筋トレピクス 申	20 月	--- ☺ 国際理解講座～ベトナムの魅力を探る～ 申
8 水	【総合型地域スポーツ】① ランニング教室(総合体育館) 申	21 火	【ネーブルみつけ】★ つり飾り展 【悠々ライフ】☺ 悠々ビデオ観賞会 22 水 【悠々ライフ】① カーリンコン体験・練習会 【ふぁみりあ】☺ 北陸ガス料理教室 申
9 木	【総合型地域スポーツ】① いつまでもびんびん!健康体操 申	23 木	天皇誕生日 【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元氣カラオケ 【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 25 土 【図書館】☺ 第2・4土曜日おはなしのじかん 【悠々ライフ】① 楽々バドミントン 【かわまちづくり】★ 水辺のキャンドルナイト 26 日 【ギャラリーみつけ】★ 第12回白雪ノ会展 【ネーブルみつけ】★ 春のコンサート 【図書館】 ✨ 書庫開放 --- ☺ 「警女(ごぜ)GOZE」映画上映会 申 28 火 --- ♥ 認知症介護家族交流会 申
※ 申:事前申込みが必要です ※ ①:子ども向け		4月のイベント	
※ チケット:チケットが必要です		16 日 --- ★ 第9回見附刈谷田川ハーフマラソン 申	

◎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2月17日(金)です。

休館日のお知らせ	
【ふぁみりあ】	2/28(火)
【図書館】	2/6(月)～10(金)・13(月)・20(月)・27(月)
【ギャラリーみつけ】	2/13(月)・20(月)・27(月)
【アルカディア】	2/21(火)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつけ】	2/28(火) ※開館は午後5時まで

# ★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
第58回 新春市民書初展	2/2(木)~12(日) 9:00~20:00 一般:ギャラリーみつけ ジュニア:ネーブルみつけ	市内小中高生や書家・書道愛好家の作品、約3千点を展示します。	[申込]不要 [料金]無料
			問 まちづくり課文化振興係 ☎62-7801
【書初展併催】 見附市美術協会 新春ハガキ展	2/2(木)~12(日) 9:00~21:00 ギャラリーみつけ	見附市美術協会による、絵画、書、写真などのハガキ作品を展示します。	[申込]不要 [料金]無料
			問 まちづくり課文化振興係 ☎62-7801
【ネーブルみつけ】 ネーブル スポーツ冬まつり	2/18(土) 9:30~11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	人気のモルックや、卓球パレー、スラックラインなどで楽しく体を動かそう！体験してスタンプを集めるとプレゼントがもらえるよ。(先着100名)	[申込]不要 直接会場にお越しください。 [対象]どなたでも [料金]無料
			問 まちづくり課スポーツ振興係 ☎62-7801
【ネーブルみつけ】 つり飾り展	2/21(火)~3/7(火) 9:00~21:45 ※2/28、3/7は17:00まで ネーブルみつけ 多目的広場	華やかなつり飾りの他、丁寧に手づくりされた作品を展示します。毎年好評のつり飾りクイズも実施！ぜひ見に来てください。	[申込]不要 [料金]無料
			問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801
【かわまちづくり】 水辺の キャンドルナイト	2/25(土) 17:00~20:00 市民プール	2,000個のキャンドルがプールサイドを彩ります。一夜限りの幻想的な世界をお楽しみください。	[申込]不要 [料金]無料
			問 刈谷田川かわまちづくり実行委員会 今井 ☎080-1094-5331
【ギャラリーみつけ】 第12回 白雪ノ会展	2/26(日)~3/5(日) 10:00~22:00 ※3/5は15:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	長岡造形大学絵画・版画OB展を開催します。卒業後も制作に取り組む若手作家たちの作品をお楽しみください。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]白雪ノ会
			問 ギャラリーみつけ ☎84-7755
【ネーブルみつけ】 春のコンサート	2/26(日) 13:00~13:30 ネーブルみつけ 市民交流サロン	つり飾り展に合わせた琴のコンサートです。華やかなつり飾りを背景に素敵な和楽器の演奏に耳を傾けてみませんか。	[申込]不要 [料金]無料 [出演]琴サークル未・奏・来(子どもたちによる演奏)
			問 まちづくり課市民活動係 ☎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	2/3(金)・7(火)・16(木)・20(月) 2/3・20は10:00~12:00 2/7・16は13:00~15:00 ネーブルみつけ 多目的広場/研修室1	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	2/1・8・15・22 (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	2/2(木)~28(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もお過ごしください)	[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
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	2/6(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 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♪～	2/14(火) 13:30~14:30 ネーブルみつけ 研修室1	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	
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	2/17(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 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	2/17(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	2/17(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 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	2/18(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 地域包括支援センター 南 ☎62-1750	
認知症介護 家族交流会	2/28(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	

## ⓪ 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】 はじめてヨガ	2/1・8・15・22 (毎週水曜日) 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。通年で開催しています。	[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】 ピンポンで 遊びましょう	2/2・9・23 (いずれも木曜日) 9:30~11:30 2・9日:総合体育館 23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	2/2・9・16 (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！通年で開催 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	

# 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)	2/2・9・16・23 (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。通年で開催しています。	[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】 夜ヨガ教室	2/2・9・16 (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。通年で開催し 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】 ほぐして動かす 身体ラクラク運動	2/3・17・24 (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。通年で開催してい 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】 ゆがみ改善 骨盤体操 (金曜日)	2/3・17・24 (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。通年で開催し 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】 ランニング教室	2/3・17・24 (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。通 年で開催しています。	[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			
【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)	2/3・17・24 (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 総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【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認定ス タインストラクター) [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。
申 問 まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801			
【総合型地域スポーツクラブ】 親子うんどうあそび (土曜日)	2/4・18・25 (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 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)	2/4・18・25 (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 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	2/4・18 (いずれも土曜日) 14:00~16:00 ネーブルみつけ 研修室1	「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。年齢に関 係なく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)	2/4・11・18・25 (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 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】 トータルフィットネス (連携教室)	2/5・12・26 (いずれも日曜日) 9:00～10:15 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)通年で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]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 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	2/6・13・20・27 (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!通年で開催しています。	[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	2/6・13・20・27 (毎週月曜日) 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	2/7・14・21・28 (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。通年で開催しています。	[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	2/7・14・21・28 (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。身体がとてもしなやかになります。通年で開催しています。	[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	2/7・14・21・28 (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、穏やかな状態にします。通年で開催しています。	[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	2/7・14・21・28 (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。	[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】 チアリーディング (年長～小学2年生)	2/7・14・21・28 (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。通年で開催しています。	[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 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	2/7・14・21・28 (毎週火曜日) 19:30～20:30 葛巻ふるさとセンター	ダンス形式の有酸素運動。エアロピクスダンスをしながら全身の筋トレ。通年で開催しています。	[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】 ランニング教室 (総合体育館)	2/8・15・22 (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 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	2/9(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 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】 屋内 グラウンドゴルフ	2/13・20 (いずれも月曜日) 9:15～11:30 新潟公民館 講堂	冬期間は屋内で行います。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】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	2/16(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]用具貸出し有
			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	2/16(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	2/22(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
【悠々ライフ】 楽々バドミントン	2/25(土) 14:00～16:00 総合体育館	初心者中心の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
絵手紙教室 ひまわり	2/1(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] お人形を紙皿に描く	[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]画材/人形(和・洋・民族系 等)
			申問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	2/3・17・24 (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」披露できたら料だと思いませんか。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	2/14(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。(場所は後日決定)	[申込]必要 1/16(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
【ふぁみりあ】 おひなさまの フラワーアレンジ	2/16(木) 昼コース13:30～ 夜コース19:00～ ふぁみりあ	おひなさまのお祝いに。春先のお花は優しい色合いで心を和ませてくれますよ！毎年大好評！お早めに申込み下さい。	[申込]必要 2/5(日)☎(☎後のキャンセルは材料引取り) [講師]徳橋貴美子(カララ) [定員]各コース15名(先着順) [料金]2,700円(材料費他)おつりのいらぬようにお持ち下さい。 [持物]花切はさみ/新聞紙/ゴミ袋/作品持ち帰り用袋 ※マスクの着用をお願いします。
			申問 ふぁみりあ ☎62-1915
【ふぁみりあ】 手づくり味噌講座	2/17(金) 13:30～15:30 ふぁみりあ 調理室等	安心・安全！新潟県産の材料で手作り味噌を3kg仕込みます。数ヶ月後には我が家だけの手前味噌ができてあがります！	[申込]必要 1/31(火)☎ [講師]坂井恭子(長岡市 松物や靴店) [定員]16名 ※応募者多数の場合は抽選。当選者のみハガキを郵送。 [料金]2,200円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/布巾2枚/タオル/軍手/味噌を入れる容器(5L入るもの)
			申問 ふぁみりあ ☎62-1915



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 ゆうゆう 歌声喫茶	2/19(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 [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			
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ～渡里町ロマン～	2/21(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	見附市に「渡里町」という町名 がありました。その懐かしい昔と 近年の変遷を紹介した映像を ご覧いただけます。	[申込]不要 [定員]30名(先着順) [料金]無料 [上映]斎藤正一(マチャ映像)
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 ～覚えていきたい 季節の家庭料理～	2/22(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:豚ひき肉と玉ねぎ だけのシンプルな肉まん、れんこん 団子汁、道明寺粉で作る桜餅	[申込]必要 2/1(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/三角巾/マスク/布巾3 枚/手拭き/筆記用具
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	2/23(木・祝) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	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			
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう!!	2/23(木・祝) 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 1/16(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			
「 <sup>ゴゼ</sup> 警女GOZE」 映画上映会	2/26(日) 13:30～15:30 (開場13:00) 図書館 視聴覚室	最後の警女、小林ハルさんを 題材にした映画「警女GOZE」 の上映会を行います。(上映時 間1時間50分)	[申込]必要 2/1(水)9:00受付開始 [定員]50名 (先着順)定員になり次第☓ [料金]無料 [共催]見附シネマクラブ [協力]見附市図書館 ※マスクの着用をお願いします。
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			



## 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	2/2・16・23 (いずれも木曜日) 16:30～16:50 1階児童コーナー	幼児から小学生まで楽しめる絵本 を、読み聞かせグループ「おはなし の旅」が読みます。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			
【まちの駅講座】 あなたの骨は 大丈夫? 骨密度チェック!	2/7(火) 13:30～14:30 ふぁみりあ ふぁみりあホール	骨密度をチェックして、骨の健康 を保ちましょう。骨密度のお話、 骨密度チェック、ヨーグルトと牛 乳の試食・試飲。	[申込]必要 [講師]ミルクステーション(株)石坂乳業見附支 店 [定員]10名(先着順) [料金]無料 [持物]筆記用具/着 脱のしやすい靴下等(骨密度は『かかと』で計測するため) [主催]ミルクステーション(株)石坂乳業見附支店 [協力]まちの駅ネットワークみつけ
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【今町公民館】 おはなしの世界	2/11(土・祝) 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。☆プラバンで バレンタイン♥☆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			
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	2/11・25 (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 1/16(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



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT 「価格.comで 賢く買い物を」	2/18(土) 9:30~11:00 中央公民館 中ホール	価格.comを活用し、価格の比較や、製品のロコミ、選び方、使い方の相談など、賢く買物をしましょう。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 1/16(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	
国際理解講座 ~ベトナムの魅力を探る~ (全2回)	2/20・27 (いずれも月曜日) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室1	ベトナムについて学びませんか? 1回目はベトナムの概要や観光名所、簡単なベトナム語を学びます。2回目は主に伝統文化を学び、簡単な料理のレシピを配布します。	[申込]必要 2/13(月)☎ [講師]ダム・ラン・チィ(県国際交流員) [定員]各回20名(先着順) ※1回のみ受講も可 [料金]無料 [持物]筆記用具
		申 問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801	
【図書館】 読書サロン	2/23(木) 19:00~20:30 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。	[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	
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	2/25(土) 10:30~10:50 1階児童コーナー	読み聞かせグループ「なでしこ」のみなさんが、絵本を読みます。	[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	

## ＊その他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 書庫開放	2/26(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、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 ※マスクの着用をお願いします。
		問 図書館 ☎62-3759	

## ●4月のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
第9回 見附刈谷田川 ハーフマラソン・ 第51回見附市民 マラソン大会 参加者募集	4/16(日) 8:30~親子ペアスタート 9:10~ハーフスタート 9:50~10kmスタート 10:10~3km、5kmスタート 見附運動公園 多目的グラウンド 	自然豊かな刈谷田川沿いを春の風を感じながら走ってみませんか。  【部門】 ハーフマラソン、10kmマラソン、5kmマラソン、3kmマラソン、親子ペアマラソン	[申込]必要 2/28(火)☎ [定員・料金] ハーフ:500名・5,000円 10km:200名・3,500円 5km:150名・2,200円 3km:150名・1,100円 親子:100組・1組2,200円 [その他] 参加者には事前に案内を送付します。 ※詳細は大会ホームページをご覧ください。 
		申 問 見附刈谷田川ハーフマラソン大会実行委員会(総合体育館内) ☎62-3661	

