

～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 3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。(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。

スマホでイベカシ マチイロ紹介ページ (市ホームページ)



## まちの駅&どまいち 春の物産フェア 3/12(日)



全国の特産品や見附の銘品を販売します。

## 絵手紙・染織サークル春の合同展 3/14(火)～23(木)



心あたたまる作品で春を感じよう

休館日のお知らせ	
【ふあみりあ】	3/28(火)
【図書館】	3/6(月)・10(金)・13(月)・27(月)
【ギャラリーみつけ】	3/6(月)・13(月)・20(月)・27(月)
【アルカディア】	3/22(水)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつけ】	3/29(水)

※開館は午後5時まで

[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):P6～7 ✨(その他):P7 4月以降のイベント:P7

日付	事業名	日付	事業名	
1 水	【ネーブルみつけ】★ 祭り飾り展(2/21～)	14 火	【悠々ライフ】☺ みつけを写真しよう 申	
	【ギャラリーみつけ】★ 第12回白雪ノ会展(2/26～)		―― ★ 絵手紙・染織サークル春の合同展	
	―― ☺ 絵手紙教室ひまわり 申	15 水	【悠々ライフ】♥ 悠々健幸カラオケ	
	―― ♥ ネーブルダンス 申		―― ♥ 認知症介護家族交流会 申	
2 木	―― ♥ 健幸カラオケ教室 申	17 金	【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】⊕ ランニング教室(総合体育館) 申		―― ☺ Kacco(カッコ)癒しの講演会 申	
	【総合型地域スポーツ】⊕ はじめてヨガ 申	―― ♥ 健康体操・タロ体操とレクリエーションゲーム		
	【悠々ライフ】⊕ ピンポンで遊みましょう	【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町		
―― ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間	18 土	【悠々ライフ】☺ いまさら聞けないパソコン・IT 申		
【図書館】☺ 木曜日おはなしのじかん		【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南		
【総合型地域スポーツ】⊕ オールマイティースポーツ 申	【図書館】☺ 美術講座「初めて見るキリスト教美術」 申			
【総合型地域スポーツ】⊕ HIPHOPダンス(入門) 申	【悠々ライフ】⊕ カーリンコン			
【総合型地域スポーツ】⊕ 夜ヨガ教室 申	19 日	【アルカディア】★ 芸能祭2023 休		
3 金		【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう	21 火	春分の日
【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】⊕ ゆがみ改善骨盤体操(金曜日) 申	【総合型地域スポーツ】⊕ 運動マスター教室 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	【ギャラリーみつけ】★ yumeyume展2023		
4 土	―― ⊕ みつけスポーツフェスタ 申	【悠々ライフ】☺ 悠々ビデオ観賞会		
	【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】⊕ バウンドテニス		
【総合型地域スポーツ】⊕ ステップ運動 申	【まちの駅講座】☺ 簡単にできる苔玉づくり講座 申			
【総合型地域スポーツ】⊕ パレトン 申	【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう!! 申			
5 日	【総合型地域スポーツ】⊕ トータルフィットネス 申	24 金	【図書館】☺ 読書サロン	
	【ネーブルみつけ】★ 祭り飾り展作品販売会		【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央	
【アルカディア】★ 家族で楽しむ音楽会 休	【悠々ライフ】⊕ 楽々バドミントン			
6 月	【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 西	25 土	【悠々ライフ】⊕ カーリンコン県大会 申	
	【総合型地域スポーツ】⊕ ボクシングシェイプ 申		【図書館】☺ 書庫開放	
―― ⊕ リフレッシュ教室 申	【ふあみりあ】☺ 花と緑の教室 園芸福祉講演会 申			
7 火	【総合型地域スポーツ】⊕ ZUMBA 申	27 月	【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶	
	【ギャラリーみつけ】★ 丘の森写真研究会作品展		―― ☺ はじめて弾く箏(こと)講座 申	
	【総合型地域スポーツ】⊕ 肩こり腰痛予防教室 申	28 火	―― ♥ 認知症介護家族交流会 申	
	【総合型地域スポーツ】⊕ リフレッシュヨガ 申		29 水	【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】⊕ ジュニアスポーツ万能教室 申	30 木	【悠々ライフ】⊕ スポーツ健幸吹矢練習・体験会		
【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		4月のイベント		
【総合型地域スポーツ】⊕ 楽しい筋トレピクス 申	9 日 【アルカディア】★ アルカディア少年少女合唱団スプリングキッスステージ 休			
9 木	【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ	6月のイベント		
	【総合型地域スポーツ】⊕ いつまでもびんびん!健康体操 申	11 日 【アルカディア】★ 佐藤竹善×宮本真奈Duoコンサート 休		
10 金	―― ☺ 可愛くフラ&外チアダンス体験会 申	※ 申:事前申込みが必要です ※ 休:子ども向け		
	―― ☺ 初めてのフラ&外チアダンス体験会 申	※ 休:チケットが必要です		
11 土	【今町公民館】☺ おはなしの世界	イベントカレンダー配布場所		
	【アルカディア】★ アートプロデュース講座 照明編 申			
	【ギャラリーみつけ】★ 五十嵐拓也展			
	【図書館】☺ 第2・4土曜日おはなしのじかん			
【悠々ライフ】☺ 初心者パソコン～Word(ワード)～ 申	・市役所	・今町出張所	・ネーブルみつけ	
【ふあみりあ】☺ 折り紙サロン	・図書館	・文化ホールアルカディア	・各公民館	
12 日	―― ★ まちの駅&どまいち春の物産フェア	・ギャラリーみつけ	・各地区ふるさとセンター	・市立病院
	【ふあみりあ】☺ より美味しくワインを楽しむセミナー 申	・各子育て支援センター	・今町体育館	・総合体育館
13 月	【悠々ライフ】⊕ 屋内グラウンドゴルフ	・今町体育館	・ふあみりあ	・パティオにいがた
		・ほっとぴあ	・見附駅	

次回発行日は3月17日(金)です。

# ★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ネーブルみつけ】 つり飾り展 作品販売会	3/5(日) 10:00~15:00 ネーブルみつけ 市民交流サロン	つり飾り展の展示団体が手づくりの作品を販売します。ぜひ、あなただけのお気に入りの1点を見つけてください！	[申込]不要 [料金]入場無料 [参加団体]絲の会、今町ちくちくクラブ、つり飾り楽遊、長岡つるしびなの会 [その他]入場制限を行います。(詳細はネーブルみつけや各公民館に設置のチラシをご覧ください)
		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 	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。鑑賞マナーを楽しく解説するコーナーも。	[申込]チケットが必要です。[料金]前売一般500円(当日700円) ※4月に新1年生になる方は無料(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)
		申 問 文化ホール アルカディア	☎63-5321
【ギャラリーみつけ】 丘の森写真研究会 作品展	3/7(火)～12(日) 10:00～22:00 ※3/12は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1 	スタートして5年目の長岡の写真集団。作品に撮影者の思いを含ませ、目標を高めながら公募展・作品展に発表しています。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]丘の森写真研究会
		問 ギャラリーみつけ	☎84-7755
【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 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 [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)
		申 問 文化ホール アルカディア	☎63-5321
【ギャラリーみつけ】 五十嵐拓也 展	3/11(土)～26(日) 10:00～22:00 ※3/26は16:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア 	日展・光風会で発表する洋画家(西山町在住)を紹介。子供の頃過ごした旋盤工場をモチーフにした大作の油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
		問 ギャラリーみつけ	☎84-7755
まちの駅&どまいち 春の物産フェア 	3/12(日) 9:00～15:00 ネーブルみつけ	まちの駅とどまいちで物産フェアを開催します。まちの駅の全国ネットワークを活用した全国各地の特産品や、見附の銘品を販売します。	[申込]不要 [料金]入場無料 ※ガラポン抽選会、電動車いすを試乗体験できるほか、見附ブランド認定候補品の人気投票も同時開催します！ [詳細]3月上旬に全世帯へ配布するチラシをご覧ください。
		問 地域経済課地域産業係	☎62-1700(内線229)
絵手紙・染織 サークル 春の合同展	3/14(火)～23(木) 9:00～19:00 ネーブルみつけ 多目的広場	市内で活動する絵手紙サークルと染織サークルの作品を展示します。	[申込]不要 [料金]無料
		問 まちづくり課生涯学習推進係	☎62-7801
【アルカディア】 芸能祭2023	3/19(日) 13:30～(開場12:45) 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。 [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)
		申 問 文化ホール アルカディア	☎63-5321
【ギャラリーみつけ】 yumeyume展 2023 	3/21(火・祝)～26(日) 10:00～22:00 ※3/26は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	絵本作家武田悠夢(出雲崎町在住)の絵本原画展第3弾。創造の国エサラグーンの妖精さんの物語をお楽しみください。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ゆめのようせいさん工房
		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
ネーブルダンス	3/1・8・15・22・29 (毎週水曜日) 10:00～12:00 3/1・8 葛巻地区ふるさとセンター 3/15・22・29 ネーブルみつけ	音楽に合わせて身体を動かしませんか！年齢に関係なく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	3/1・8・15・22・29 (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

【ネーブルみつけ】2/21(火)～  
つり飾り展

華やかなつり飾りの他、丁寧に手づくりされた作品の展示をぜひご覧ください。  
●とき:2/21(火)～3/7(火)9:00～21:45※2/28、3/7は17:00まで  
●ところ:ネーブルみつけ ●料金:無料 ●問:まちづくり課市民活動係 ☎62-7801

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	3/2(木)～31(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	
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	3/6(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 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♪～	3/14(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	
認知症介護 家族交流会	3/15(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	3/17(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	3/17(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 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	3/18(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 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	3/24(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	
認知症介護 家族交流会	3/28(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	

## 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】 ランニング教室 (総合体育館)	3/1・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】 はじめてヨガ	3/1・8・15・22 (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。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	

【ギャラリーみつけ】2/26(日)～  
第12回白雪ノ会展

長岡造形大学絵画・版画OB展を開催します。若手作家の作品をぜひご覧ください。  
●とき:2/26(日)～3/5(日)10:00～22:00※3/5は15:00まで  
●ところ:ギャラリーみつけ ●料金:無料 ●問:ギャラリーみつけ ☎84-7755

# 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	3/2・9・16 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 2・9日:総合体育館 16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	3/2・9・16・23 (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 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)	3/2・9・16・23 (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。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	3/2・9・16・23 (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	3/3・10・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)	3/3・10・17・24 (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。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	3/3・10・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)	3/3・10・17・24 (いずれも金曜日) 19:30～20:30 中央公民館 大ホール他	姿勢勢、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
みつけ スポーツフェスタ 	3/4(土) 9:00～13:00 総合体育館/市民武道館	各種スポーツ体験や子ども向け運動教室などがあります。ワクワクをいっぱい感じてみませんか？	[申込]運動教室のみ必要(総合体育館内事務局へ) [対象]おおむね3～12歳 [持物]内履き/タオル/飲み物 ※詳細は総合型ホームページやネーブルみつけ、総合体育館に設置のチラシをご覧ください。
			申 問 NPO法人見附市スポーツ協会 ☎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)	3/4・11・18・25 (毎週土曜日) 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]おおむね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)	3/4・11・18・25 (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 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】 バレトン (連携教室)	3/4・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	3/5・12・19・26 (毎週日曜日) 9:00～10:15 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 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	3/6・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	3/6・13・20 (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	3/7・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	3/7・14・28 (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。身体がとても軽くなる教室です。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	3/7・14・28 (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。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	3/7・14・28 (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 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)	3/7・14・28 (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。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】 楽しい筋トレビクス	3/7・14・28 (いずれも火曜日) 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。エアロビク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】 いつまでも ぴんぴん! 健康体操	3/9・23 (いずれも木曜日) 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			
【悠々ライフ】 屋内 グラウンドゴルフ	3/13・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、楽しくプレイしましょう。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】 カーリンコン	3/18・25 (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、そ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			

# 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】 運動マスター教室	3/21・28 (いずれも火曜日) 9:30～10:30 総合体育館アリーナ	早く走れるコツや、運動の基本となる動きを一流選手が指導します。1回でも参加できます。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]30名 [料金]1回1,200円、2回2,200円(保険料含) [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】 バウンドテニス	3/23(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(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	3/25(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			
【悠々ライフ】 カーリンコン 県大会	3/26(日) 8:30～17:30 場所:新潟市体育館 [集合]7:40ネーブルみつけ	人気のニュースポーツ「カーリンコン」県内の親善・交流大会に参加しませんか？年齢・体力・男女関係なく、どなたでも簡単に楽しめます。	[申込]必要 2/20(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [料金]1,000円(保険料、参加費、高速代金) [持物]運動靴/体操着(運動ができる服装)/タオル/昼食等
申 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	3/29(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			
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	3/30(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！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	3/1(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] 線を描こう	[申込]初めて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/椎茸/玉ねぎ/糸巻
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	3/3・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】 ゆうゆう 元気カラオケ	3/9(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			
【学習人材バンク登録講師 による自主企画講座】 可愛くフラ& タヒチアンダンス体験会 (全2回)	3/10・17 (いずれも金曜日) 17:30～18:45 葛巻地区ふるさとセンター 多目的ホール	ディズニー映画の曲でフラ&タヒチアンダンス♡おうちの方も一緒に楽しみましょう！お子さんのみの参加もできます。	[申込]必要 3/5(日)☎ [講師]大谷久美子 [定員]30名(先着順) [対象]年中～小学生(おうちの方も参加可) [料金]全2回で1,000円(初回徴収)※おうちの方も参加費必要 [持物]飲み物/動きやすい服装/汗拭きタオル
申 問 まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801			
【学習人材バンク登録講師 による自主企画講座】 初めてのフラ& タヒチアンダンス体験会 (全2回)	3/10・17 (いずれも金曜日) 19:00～20:15 葛巻地区ふるさとセンター 多目的ホール	南国ハワイとタヒチの音楽で心も身体もリフレッシュしませんか。きれいな姿勢でダイエットにも！ぜひご参加ください。	[申込]必要 3/5(日)☎ [講師]大谷久美子 [定員]25名(先着順) [対象]中学生以上(女性限定) [料金]全2回で1,000円(初回徴収) [持物]飲み物/動きやすい服装/汗拭きタオル
申 問 まちづくり課生涯学習推進係 ☎62-7801			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	3/11(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	
【ふぁみりあ】 より美味しく ワインを楽しむ セミナー	3/12(日) 14:00~15:30 ふぁみりあ 講習室1	プロが教えるワインのおいしさ、見つけ方、料理との相性など試飲(3種類)をしながら学習します。	[申込]必要 [料金]1,000円 [講師]中村新太郎(ザ・ワイン中村、JSA認定ワインアドバイザー) [料金]1,000円※車・バイク・自転車運転の予定がある方、20歳未満の方はご参加いただけません。
		申 問  ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	3/14(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の魅力を再発見しよう。水彩画やスケッチでもOK。雨天時は写真を写生します。	[申込]必要 2/20(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/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】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ	3/15(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。[メニュー]ホタテ貝柱とグレープフルーツのサラダ、桜えびとしらすの pasta、クレームブリュレ	[申込]必要 2/22(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]1,000円 [講師]平野芳春(元ホテルシェフ) [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 ~見附城跡地・ 伊夜日子神社~	3/21(火・祝) 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。また、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	
【まちの駅講座】 簡単にできる 苔玉づくり講座	3/23(木) 13:30~14:30 花*花ランド前駐車場 ※雨天の場合は館内	今、流行の苔玉づくりにチャレンジします。まあいい形の苔玉が手軽に出来ます。ながめているだけで癒されます。	[申込]必要 [講師]小杉俊秋(山野草サロン悠遊) [料金]500円(2個作る場合は1,000円) [持物]エプロン/ビニール手袋/持ち帰り用の袋 [主催]ほっと一息 花みどりの里(有)野辺園 [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	
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	3/23(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 2/20(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	
【悠々ライフ】 悠々 歌声喫茶	3/26(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	
【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	3/27(月) 13:00~14:00 今町公民館 研修室3	触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 3/19(日)☎ [講師]味方和子(生田流宮城社教師) [対象]3才~小学6年生 [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	

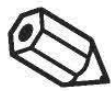


## 学

## 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	3/2・9・16・23・30 (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」のみなさんが絵本を読みます。保育園、幼稚園の帰りなどにお立ち寄り下さい。	[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	
【今町公民館】 おはなしの世界	3/11(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。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	



# 学

# び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
<b>【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん</b>	3/11・25 (いずれも土曜日) 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」のみなさんが、絵本を読みます。ご家族でぜひどうぞ。	[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	
<b>【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～</b>	3/11・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 2/20(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	
<b>【ふぁみりあ】 Kacco(カッコ) 癒しの講演会</b>	3/17(金) 13:30～15:00 ふぁみりあ ふぁみりあホール	心の病や引きこもり生活を経験し、その後同じ悩みを抱える人たちの支援を続けているKaccoさん。社会復帰についての体験を伺います。	[申込]必要 [講師]Kacco(癒し系表現者、三条市在住) [定員]30名(先着順) [料金]無料 [主催]NPO法人生き生き企画、健康福祉課 ※見附市手話奉仕員による手話通訳があります。
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
<b>【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT 「Gmailを使いこなそう」</b>	3/18(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	メールのしくみや、Gmailについて使用するメリット、賢い使い方、奥深い機能などを勉強します。初めての方もお気軽に!	[申込]必要 2/20(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	
<b>【図書館】 美術講座 「初めて見る キリスト教美術」</b>	3/18(土) 13:30～15:00 図書館 2階視聴覚室	旧約・新約聖書の主題を表現したレオナルド・ダ・ヴィンチの『受胎告知』やミケランジェロの『ピエタ』等を紹介しします。	[申込]必要 ※☎または図書館カウンターまで [定員]20名(定員になり次第第々) [料金]無料 ※マスクの着用をお願いします。
		申 問 図書館 ☎62-3759	
<b>【図書館】 読書サロン</b>	3/23(木) 19:00～20:30 図書館 2階視聴覚室	みんなでわいわい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	
<b>【ふぁみりあ】 花と緑の教室 園芸福祉 講演会</b>	3/26(日) 13:30～15:00 ふぁみりあ ふぁみりあホール	『地域で育むコミュニティガーデン』花と緑のまちづくりで植物とともにイキイキ健康生活を。※事前に参加申込みの方に花の苗をプレゼント。	[申込]必要 [講師]渡部陽子(公財新潟県都市緑花センター 花と緑のアドバイザー) [定員]30名 [料金]無料 [主催]園芸福祉みつけ [共催](公財)新潟県都市緑花センター [後援]見附市市民活動・ボランティア連絡協議会
		申 問 園芸福祉みつけ(ふぁみりあ内) ☎62-1915	

## ＊その他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
<b>【図書館】 書庫開放</b>	3/26(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月以降のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
<b>【アルカディア】 アルカディア 少年少女合唱団 スプリング キッズステージ</b>	4/9(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	アルカディア少年少女合唱団が作曲家 織茂学に作品制作を依頼した「なもなき色」を初披露します。この新曲を中心に素敵な合唱作品を心を込めて歌います。	[申込]チケットが必要です。3/1(水)10:00発売開始 [料金]全席自由500円(当日700円)※2歳以下入場不可 ※4月に新小学3年生になるお子さんは無料(要申込。保険証等、年齢の確認できるものをご提示ください。)
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
<b>【アルカディア】 佐藤竹善×宮本貴奈 Duoコンサート ～Just the Two of Us～</b>	6/11(日) 15:00(開場14:30～) アルカディア 大ホール	圧倒的な歌唱力を持つシングライク&キングのボーカリスト佐藤竹善と実力派ピアニスト宮本貴奈によるジャズテイストのコンサート。	[申込]チケットが必要です。3/11(土)10:00発売開始(☎は同日13:00) [料金]全席指定5,000円 ※未就学児入場不可
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	

◎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。