



6月21日発行
編集・発行 見附市中央公民館 〒954-0053 見附市本町2-5-9
☎62-1058 ✉tyuukou@city.mitsuke.niigata.jp 休館日 6月27日(木) (夜間利用可能)



残席3名 (6/17現在)

テーマは
「体(カラダ)」

自分に戻り、感性に耳澄まし、生活をデザインする

ゆったりヨガ

♡保育サービス付き♡



保育サービスあっぷぷっ
のスタッフが、畳のお部屋でお客様
をお預かりします。

日々、家庭や職場などで様々な立場や役割に忙しいと自分の心や体は
後回しになってしまうこともあるかもしれません。ゆったりヨガでは、
ゆっくり呼吸し、内側に意識を向けることを大切にしています。
ヨガを通しご自分を大切に、心を整える穏やかな時間を過ごしましょう。

7月7日(日) 午前10時～11時30分

会場：中央公民館 和室2 (2階)

定員：10名 (先着順/定員になり次第締切)

参加費：500円 (当日徴収)

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
ヨガマットやバスタオル

申込み：QRコードか下記アドレスの申込みフォームより

<https://logoform.jp/f/11yzQ>

お申込みはこちらから / 講師 naokoさん



naoko先生が講師を務める
子育て支援センター「たけのこルーム」
(長岡市栄町) でのゆったりヨガの様子♪



託児OK!!

ご希望の場合は
申込み時に要予約
対象：6か月児～就学前
料金：お子様一人300円



見附市在住
全米ヨガアライアンスRYT200
課程修了
心と体に、なんだか良さそうだ
な、と始めたヨガ。アーサナ(ポ
ーズ)に取り組むことが楽しくて
練習を続けるなかで、呼吸を通
して心の状態が整う感覚に気づ
き、ヨガ哲学の勉強も始める。
不定期にヨガクラスを開講しな
がら、自分らしく、シンプル
に、を目標に日々勉強中。

LIFE STYLE 講座

市民企画講座「LIFE STYLE講座」は、日々仕事や家事、育児に忙しい人
などを対象に、心・体・衣・食・住をテーマとした参加型ワークショップのシリ
ーズ講座を展開しています。令和5年度に実施した本講座を振り返ります♪



5/27 グルテンフリー米粉の
クロスタティーナ作り
講師：アンドレア・ポンティフィッソさん
参加：小学生親子12組



11/18 家族関係に役立つ、
心のしくみの話
講師：内海昭徳さん
参加：13名



12/16 米糠石鹸&新米を美味しく炊く方法
講師：平井 優さん
参加：14名



＼大人対象講座／

花火師

さんに聞いてみよう

＼花火にまつわるお話＼

入場無料

申込み不要



7月27日開催の見附まつり花火大会の当日に花火を打ち上げる花火師の方から、新潟の花火文化や花火の基礎知識など、花火の「アレコレ」を聞いてみませんか？このお話を聞くことで花火大会が10倍楽しくなること間違いなし！



7月13日(土) 午後**1時30分**～3時

会 場：見附市文化ホールアルカディア 小ホール

申込み：不要／直接会場へお越しください

講 師：小泉欽一氏（新潟煙火工業㈱6代目代表取締役）

問合せ：まちづくり課 ☎ 62-7801

見附市制
施行70周年

70th
Mitsuke
City

第56回見附まつり実行委員会・見附市主催