

～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 8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下をご覧ください)  
市のホームページでも見るができます。

スマホでイベカレ LINEお友達登録



## 第8回夏休みわくわく体験塾展覧会 8/7(水)～18(日)



夏休み小学生講座の作品をご覧ください！

## 早津 剛展 茅葺の家 原風景を巡る旅 8/31(土)～9/29(日)



県内在住の画家による展覧会！

## イベントカレンダー配布場所

- ・市役所
- ・図書館
- ・ギャラリーみつけ
- ・各地区ふさとセンター
- ・各子育て支援センター
- ・今町体育館
- ・ほっとびあ
- ・今町出張所
- ・文化ホールアルカディア
- ・各公民館
- ・市立病院
- ・総合体育館
- ・パティオにいがた
- ・ネーブルみつけ

次回発行日は8月23日(金)です。

[分類] ★ (イベント):P1 ♥ (健康・福祉):P2 ☉ (スポーツ):P2～5 ☺ (趣味):P5～6 📖 (学び):P6～7 ✨ (その他):P7 9月のイベント:P7

| 日付  | 事業名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 日付   | 事業名                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 木 | <b>【ギャラリーみつけ】★ HikaRu個展 Legacy(7/20～)</b><br><b>——— ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間</b><br><b>【悠々ライフ】☉ ピンポンで遊びましょう</b><br><b>【図書館】📖 木曜日おはなしのじかん</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ オールマイティースポーツ</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ HIPHOPダンス(入門)</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ よるヨガ</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ 夜ヨガ教室</b>                                                                               | 10 土 | <b>【総合型地域スポーツ】☉ 親子うんどうあそび(土曜日)</b><br><b>【今町公民館】📖 おはなしの世界</b><br><b>【図書館】📖 第2・4土曜日おはなしのじかん</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ ステップ運動</b><br><b>【悠々ライフ】📖 初心者パソコン～Word(ワード)・Excel(エクセル)～</b><br><b>【悠々ライフ】☉ カーリンコン</b><br><b>【悠々ライフ】☉ 楽々バドミントン</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ バレトン～姿勢を整える～</b> |
| 2 金 | <b>【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう</b><br><b>【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7回校外展</b><br><b>【図書館】📖 おはなしのじかん012</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | 11 日 | <b>——— ☺ 木版画講座</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4 日 | <b>【総合型地域スポーツ-ツラツラ】☉ トータルフィットネス</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12 月 | <b>振替休日</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5 月 | <b>【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 西</b><br><b>【西コミュニティ】★ 自由研究が完結！夏休み科学講座</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ 今町ジュニアスポーツ万能教室</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ ボクシングシェイプ</b><br><b>——— ☉ リフレッシュ教室</b>                                                                                                                                                                                    | 15 木 | <b>【悠々ライフ】☉ グラウンドゴルフ</b><br><b>【悠々ライフ】☉ スポーツ健康吹矢練習・体験会</b>                                                                                                                                                                                                               |
| 6 火 | <b>【悠々ライフ】☺ みつけを写真しよう</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ ZUMBA</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ 肩こり腰痛予防教室</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ リフレッシュヨガ</b><br><b>【悠々ライフ】♥ 悠々健康カラオケ</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ ジュニアスポーツ万能教室</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ チアリーディング(小学1年生～小学2年生)</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ チアリーディング(小学3年生～中学生)</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ チアリーディングレベルアップ</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ 楽しい筋トレピクス</b> | 16 金 | <b>【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町</b><br><b>——— ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム</b>                                                                                                                                                                                                   |
| 7 水 | <b>——— ♥ ネーブルダンス</b><br><b>【ギャラリーみつけ】★ 第8回夏休みわくわく体験塾展覧会</b><br><b>【悠々ライフ】☺ アルビ応援隊</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ キッズチア(短期教室)</b>                                                                                                                                                                                                                               | 17 土 | <b>【悠々ライフ】📖 いまさら聞けないパソコン・IT</b><br><b>【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南</b><br><b>——— ✨ こころの相談会</b><br><b>——— ☺ 裸婦デッサン会(洋画)</b><br><b>——— ☺ モデルデッサン会(日本画)</b>                                                                                                                      |
| 8 木 | <b>【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ いつまでもびんびん！健康体操</b><br><b>【ギャラリーみつけ】★ 毒展</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | 18 日 | <b>【悠々ライフ】📖 見附の雑学～江戸時代の食生活・酒その他の嗜好品と器～</b><br><b>——— ♥ みつけ子育てママ健康スマイルスタジオ</b>                                                                                                                                                                                            |
| 9 金 | <b>【悠々ライフ】♥ ウォーキング～柏崎駅から夢の森公園～</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ ほぐして動かす身体ラクラク運動</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ 骨盤調整&amp;体力筋力低下予防運動(金曜日)</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ ランニング教室(金曜日)</b><br><b>【総合型地域スポーツ】☉ はじめてエアロピクス</b>                                                                                                                                                        | 19 月 | <b>【ふぁみりあ】📖 ふぁみりあスマホ講座(全8回)</b><br><b>【悠々ライフ】📖 悠々ビデオ観賞会</b>                                                                                                                                                                                                              |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20 火 | <b>【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう！！</b><br><b>【図書館】📖 読書サロン</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 22 木 | <b>【悠々ライフ】☺ 施設めぐり</b><br><b>【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央</b>                                                                                                                                                                                                                 |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 23 金 | <b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b><br><b>【アルカディア】★ 新潟県少年少女合唱団合同演奏会</b>                                                                                                                                                                                                               |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24 土 | <b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b><br><b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b>                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25 日 | <b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b><br><b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b>                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 27 火 | <b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b><br><b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b>                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 28 水 | <b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b><br><b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b>                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 29 木 | <b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b><br><b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b>                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 31 土 | <b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b><br><b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b>                                                                                                                                                                                                                         |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10 火 | <b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b><br><b>【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶</b>                                                                                                                                                                                                                         |

### 休館日のお知らせ

- 【ふぁみりあ】 8/13(火)・14(水)・15(木)・28(水)
- 【図書館】 8/5(月)・9(金)・19(月)・26(月)
- 【ギャラリーみつけ】 8/5(月)・13(火)・19(月)・26(月)
- 【アルカディア】 8/20(火)

### 清掃日のお知らせ

- 【ネーブルみつけ】 8/27(火)

※開館は午後5時まで

※☑:事前申込みが必要です ※👤:子ども向け ※🎫:チケットが必要です





# ★ イベント



| 事業名                                             | とき・ところ                                                                            | 内 容                                                                                                   | 詳 細                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【ギャラリーみつけ】<br>HikaRu個展<br>Legacy                | 7/20(土)～8/4(日)<br>10:00～21:00<br>※8/4は16:00まで<br>ギャラリーみつけ<br>展示室1・2               | 見附市在住の画家長谷川<br>暉の展覧会を開催。                                                                              | [申込]不要<br>[料金]無料<br>[主催]ギャラリーみつけ<br>                 |
| 問                                               | ギャラリーみつけ ☎84-7755                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| 【ギャラリーみつけ】<br>創造学園高等学校<br>デザイン・アートコース<br>第7回校外展 | 8/2(金)～4(日)<br>10:00～21:00<br>※8/4は15:00まで<br>(入場は14:30まで)<br>ギャラリーみつけ<br>2階フロア   | 見附市内の創造学園高等学校デ<br>ザイン・アートコースで学ぶ学生の作品展を<br>開催。会期中の10:00～16:00は会<br>場で学生が作品の案内を行います。                    | [申込]不要<br>[料金]無料<br>[主催]創造学園高等学校デザイン・アートコース                                                                                             |
| 問                                               | ギャラリーみつけ ☎84-7755                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| 【西地区スマイルコミュニティ】<br>自由研究が完結！<br>夏休み科学講座          | 8/5(月)<br>14:00～15:30<br>ネーブルみつけ<br>研修室1                                          | 身近に働いている圧力につ<br>いて学習し、実験、工作では「水<br>中エレベーター」(浮沈子)を作<br>成。圧力を身近に感じよう！                                   | [申込]必要 7/22(月)～8/1(木)※<br>[講師]株式会社 雷神 [定員]20名(先着順)<br>[対象]小学4年生～小学6年生 [料金]無料                                                            |
| 申 問                                             | 西地区スマイルコミュニティ ☎61-1825 FAX 61-1826                                                |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| 【ギャラリーみつけ】<br>第8回夏休み<br>わくわく体験塾<br>展覧会          | 8/7(水)～18(日)<br>10:00～21:00<br>ギャラリーみつけ<br>展示室1・2                                 | 見附市夏休み小学生講座「わ<br>くわく体験塾」ギャラリー講座で制<br>作された全作品を展示します。                                                   | [申込]不要<br>[料金]無料<br>[主催]ギャラリーみつけ<br>[後援]見附市教育委員会<br> |
| 問                                               | ギャラリーみつけ ☎84-7755                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| 【ギャラリーみつけ】<br>毒展                                | 8/8(木)～25(日)<br>10:00～21:00<br>※8/25は16:00まで<br>ギャラリーみつけ<br>2階フロア                 | 県内で活動する美術作家7人が<br>「毒」をテーマとしたグループ展を開<br>催。出品作家:猪爪彦一・倉持至<br>宏・小沼智恵利・斉藤博文・霜田<br>文子・高橋洋子・田中幸男             | [申込]不要<br>[料金]無料<br>[主催]ギャラリーみつけ<br>                 |
| 問                                               | ギャラリーみつけ ☎84-7755                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| 見附市文芸協会<br>作品展                                  | 8/16(金)～26(月)<br>9:00～21:45<br>※8/16は13:00から<br>※8/26は15:00まで<br>ネーブルみつけ<br>多目的広場 | 見附市文芸協会の作品(俳<br>句、短歌・川柳)展示に加えて<br>つり飾り楽遊の鮮やかな作品を<br>飾ります。                                             | [申込]不要<br>[料金]無料<br>[共催]つり飾り楽遊                                                                                                          |
| 問                                               | まちづくり課文化係 ☎62-7801                                                                |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| 【ギャラリーみつけ】<br>見附の作家たち展<br>2024vol.2             | 8/24(土)～9/1(日)<br>10:00～21:00<br>※9/1は15:00まで<br>ギャラリーみつけ<br>展示室1                 | 見附市内で活動する美術作家<br>の作品を紹介します。小倉智<br>(写真)・菊池ヒサエ(洋画)・宮<br>島朋明(洋画)                                         | [申込]不要<br>[料金]無料<br>[主催]ギャラリーみつけ・見附市美術協会                                                                                                |
| 問                                               | ギャラリーみつけ ☎84-7755                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| 【アルカディア】<br>新潟県少年少女合唱団<br>合同演奏会                 | 8/25(日)<br>14:00(開場13:30～)<br>アルカディア<br>大ホール                                      | 見附市、新潟市、長岡市、三条市<br>の少年少女合唱団による合同演<br>奏会です。各団が個性を輝かせま<br>す。総勢170人を超える合同演奏<br>は圧巻。                      | [申込]不要 [料金]無料(直接会場へお越しください)<br>※3歳以下入場不可<br>[出演]アルカディア少年少女合唱団/新潟県央ジュニア合唱団<br>「ブレメン」/新潟市ジュニア合唱団/長岡少年少女合唱団                                |
| 問                                               | 文化ホール アルカディア ☎63-5321                                                             |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| 【子育て支援センター】<br>出張！子育て支援センター①<br>おしゃべり&<br>プチ運動会 | 8/28(水)<br>10:30～11:30<br>葛巻地区ふるさとセンター<br>子どもルーム                                  | 子育てについて「みんなはどう<br>してる？」と気軽にしゃべり<br>しましょう。後半はプチ運動会で<br>親子レースや体操をします！                                   | [申込]不要<br>[対象]小学校入学前までのお子さんとおうちの方<br>[料金]無料                                                                                             |
| 問                                               | 新町子育て支援センター ☎62-7551                                                              |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| 【ネーブルみつけ】<br>キラママ<br>ごほうびDay！<br>〈駅長企画〉         | 8/29(木)<br>10:00～15:00<br>ネーブルみつけ<br>多目的広場/子育て支援セ<br>ンター                          | いつも頑張るママへごほうびの一日！<br>リラクゼーション体験、ハンドメイド品や飲<br>食販売のマルシェなどを開催。見守りス<br>タッフのいるキッズスペースもあるので安<br>心してご参加ください。 | [申込]不要 [対象]子育て中のママとお子様(パパもどうぞ)<br>[料金]入場は無料<br>[主催]ネーブルみつけ「まちの駅長」<br>[協力]ほっとme、学校町子育て支援センター                                             |
| 問                                               | まちの駅ネーブルみつけ ☎62-7802                                                              |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| 【ギャラリーみつけ】<br>早津 剛展<br>茅葺きの家<br>原風景を巡る旅         | 8/31(土)～9/29(日)<br>10:00～18:00<br>※入場受付は17:30まで<br>ギャラリーみつけ<br>2階フロア              | 魚沼市在住の画家早津剛の展覧<br>会を開催。見附市内や県内の茅<br>葺きの家や町家を描いた作品約<br>40点を展示する。一部作品展示<br>販売有                          | [申込]不要 [料金]一般300円 ※高校生以下、障が<br>い者手帳・療育手帳をお持ちの方、および一部の介助<br>者は無料。受付でご提示ください。<br>[主催]見附市                                                  |
| 問                                               | ギャラリーみつけ ☎84-7755                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                                         |







| 事業名                                        | とき・ところ                                                                 | 内 容                                                                       | 詳 細                                                                                             |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 今町・交流広場<br>おれんちの<br>お茶の間                   | 8/1(木)～29(木)<br>(毎週月・木曜日)<br>9:30～11:30<br>今町子育て支援センター内<br>「いまち悠々」交流広場 | どなたでも自由に参加できます！<br>一緒に歌ったり、お話して元気に過<br>ごしましょう。(ご自由にお茶を飲ん<br>でお過ごしください)    | [申込]不要<br>[料金]無料<br>[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】<br>オレンジカフェ 西                 | 8/5(月)<br>10:30～12:00<br>いいねか邸                                         | 身近にある「カフェ」のように気<br>軽にお茶を飲みながら、認知<br>症について語り合しましょう。                        | [申込]不要<br>[対象]お子さんから高齢者までどなたでも<br>[料金]100円                                                      |
| 問 見附市地域包括支援センター 西 ☎62-3345                 |                                                                        |                                                                           |                                                                                                 |
| 【悠々ライフ】<br>悠々健幸カラオケ<br>～曲に合わせて<br>楽しく脳トレ♪～ | 8/6(火)<br>13:30～14:30<br>ネーブルみつけ<br>市民交流サロン                            | カラオケの機械を使って楽しく<br>脳トレができる、話題の「健幸カ<br>ラオケ」。曲に合わせて、体を動<br>かして健康になりましょう！     | [申込]不要<br>[料金]無料<br>[講師]音楽健康指導士(スポーツ推進委員)                                                       |
| 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801               |                                                                        |                                                                           |                                                                                                 |
| ネーブルダンス                                    | 8/7・14・21・28<br>(毎週水曜日)<br>9:00～12:00<br>ネーブルみつけ<br>多目的広場              | 音楽に合わせて身体を動かして<br>みませんか！年齢に関係な<br>くどなたでも楽しめます。元気に<br>楽しく踊りましょう。           | [申込]不要<br>[料金]1回100円                                                                            |
| 問 ネーブルダンス 村上 ☎090-7180-8740                |                                                                        |                                                                           |                                                                                                 |
| 【地域包括支援センター今町】<br>オレンジカフェ 今町               | 8/16(金)<br>10:00～11:00<br>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<br>軽にお茶を飲みながら、認知<br>症について語り合しましょう。                        | [申込]不要<br>[対象]お子さんから高齢者までどなたでも<br>[料金]100円                                                      |
| 問 見附市地域包括支援センター 今町 ☎61-5221                |                                                                        |                                                                           |                                                                                                 |
| 健康体操・タオル体操と<br>レクリエーションゲーム                 | 8/16(金)<br>13:30～15:00<br>ネーブルみつけ<br>市民交流サロン                           | 笑ってストレス解消！<br>楽しんで健康増進！<br>簡単な体操、ゲームで健康づく<br>りをしましょう。                     | [申込]不要<br>[講師]磯部一勇<br>[料金]無料<br>[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】<br>オレンジカフェ 南                 | 8/17(土)<br>10:00～11:30<br>緑葉会館                                         | 身近にある「カフェ」のように気<br>軽にお茶を飲みながら、認知<br>症について語り合しましょう。                        | [申込]不要<br>[対象]お子さんから高齢者までどなたでも<br>[料金]100円                                                      |
| 問 見附市地域包括支援センター 南 ☎62-1750                 |                                                                        |                                                                           |                                                                                                 |
| みつけ子育てママ<br>健幸スマイル<br>スタジオ                 | 8/19、9/30<br>10:00～11:30<br>(いずれも月曜日)<br>学校町子育て支援センタ-<br>(ネーブルみつけ内)    | 運動&交流プログラムでプレマ<br>マ、ママの健幸をサポートする<br>スタジオです。<br>初回無料体験会実施中！                | [申込]必要 [講師]理学療法士、保健師<br>[対象]妊娠16週～おおむね6歳のお子さんのママ<br>[料金]初回無料 継続参加は月額550円<br>[持物]動きやすい服装/タオル/飲み物 |
| 申 問 こども課こども家庭センター 子育て応援係 ☎62-1700(内線443)   |                                                                        |                                                                           |                                                                                                 |
| 【地域包括支援センター中央】<br>オレンジカフェ 中央               | 8/23(金)<br>10:00～11:30<br>中央公民館 1階<br>中ホール                             | 身近にある「カフェ」のように気<br>軽にお茶を飲みながら、認知<br>症について語り合しましょう。                        | [申込]不要<br>[対象]お子さんから高齢者までどなたでも<br>[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<br>家族交流会                             | 8/27(火)<br>13:30～15:30<br>みんなの実家グリーン<br>ホームふたば                         | 認知症の方や介護する家族が住み<br>慣れた地域で安心して暮らすことが<br>できるよう、介護家族の交流による情<br>報交換や支え合いの場です。 | [申込]必要<br>[料金]無料<br>[対象]認知症の方を介護している、または介護<br>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】<br>ピンポンで<br>遊びましょう   | 8/1・8・22<br>(いずれも木曜日)<br>9:30～11:30<br>1日・8日:総合体育館<br>22日:今町体育館 | 卓球ではなく、誰もがやったこと<br>のある「ピンポン」です。初心者のため<br>の「マイペースコーナー」もあります<br>ので、みんなで楽しみましょう！ | [申込]不要<br>[料金]100円(保険料)<br>[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 |                                                                 |                                                                               |                                                |





| 事業名                                    | とき・ところ                                                             | 内 容                                                            | 詳 細                                                                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【総合型地域スポーツクラブ】<br>オールマイティー<br>スポーツ     | 8/1・8・22・29<br>(いずれも木曜日)<br>17:30～18:30<br>総合体育館                   | 苦手・得意を問いません。運動の基礎を学び、スポーツ体験から得意競技を見つけよう！年間で開催しています。            | [申込]必要<br>[対象]小学生 [定員]25名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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】<br>HIPHOPダンス<br>(入門)    | 8/1・8・22・29<br>(いずれも木曜日)<br>18:00～19:00<br>アルカディア練習室/<br>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<br>[対象]年長～高校生 [定員]15名<br>[料金]2,750円/月(別途、年会費保険料)<br>[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】<br>よるヨガ                 | 8/1・8・22・29<br>(いずれも木曜日)<br>19:00～20:00<br>ネーブルみつけ<br>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。                           | [申込]必要<br>[対象]大人(中学生以上) [定員]25名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)<br>[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】<br>夜ヨガ教室                | 8/1・8・22・29<br>(いずれも木曜日)<br>20:15～21:15<br>ネーブルみつけ<br>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。1日の疲れを取りゆっくり眠れます。年間で開催しています。            | [申込]必要<br>[対象]大人(中学生以上) [定員]25名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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】<br>トータルフィットネス<br>(連携教室) | 8/4・18・25<br>(いずれも日曜日)<br>9:15～10:15<br>市民武道館<br>柔・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。(連携教室内どこに参加してもOK)    | [申込]必要<br>[対象]大人(中学生以上) [定員]20名<br>[料金]週1回2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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】<br>今町ジュニアスポーツ<br>万能教室   | 8/5・19・26<br>(いずれも月曜日)<br>18:00～19:00<br>今町地区体育館                   | 運動の得意不得意は問いません。楽しく身体を動かそう！                                     | [申込]必要<br>[対象]小学生 [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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】<br>ボクシングシェイプ            | 8/5・19・26<br>(いずれも月曜日)<br>19:30～20:30<br>市民武道館<br>剣道場              | 【脂肪燃焼エクササイズ】<br>パンチやキックを組み合わせシェイプアップ！ストレス解消、体の調整にも。年間で開催しています。 | [申込]必要<br>[対象]大人(中学生以上) [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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                               | 8/5・19・26<br>(いずれも月曜日)<br>19:45～21:15<br>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<br>[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 スポーツ係 ☎ 62-7801                                     |                                                                                          |
| 【総合型地域スポーツクラブ】<br>ZUMBA                | 8/6・20・27<br>(いずれも火曜日)<br>10:15～11:15<br>市民武道館<br>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。シニア世代にお勧め！年間で開催しています。             | [申込]必要<br>[対象]大人 [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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】<br>肩こり腰痛<br>予防教室        | 8/6・20・27<br>(いずれも火曜日)<br>10:15～11:15<br>ネーブルみつけ<br>研修室1/剣道場       | 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<br>[対象]大人 [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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】<br>リフレッシュヨガ             | 8/6・20・27<br>(いずれも火曜日)<br>13:30～14:30<br>市民武道館<br>剣道場              | 呼吸と身体感覚に意識を向け、心身共に気持ちの良い状態に整えましょう。年間で開催しています。                  | [申込]必要<br>[対象]大人 [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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】<br>ジュニアスポーツ<br>万能教室     | 8/6・20・27<br>(いずれも火曜日)<br>17:15～18:15<br>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<br>[対象]小学生 [定員]25名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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】<br><b>チアリーディング</b><br>(小学1年生～<br>小学2年生)     | 8/6・20・27<br>(いずれも火曜日)<br>17:30～18:20<br>葛巻地区ふるさとセンター       | 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<br>[対象]小学1年生～小学2年生 [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [持物]運動靴/タオル/飲み物<br>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】<br><b>チアリーディング</b><br>(小学3年生～<br>中学生)       | 8/6・20・27<br>(いずれも火曜日)<br>18:25～19:15<br>葛巻地区ふるさとセンター       | 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<br>[対象]小学3年生～中学生 [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [持物]運動靴/タオル/飲み物<br>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】<br><b>チアリーディング</b><br><b>レベルアップ</b>         | 8/6・20・27<br>(いずれも火曜日)<br>19:20～20:15<br>葛巻地区ふるさとセンター       | 経験者で、さらにレベルアップした子向けの教室です。スラング・タンピングをやってみよう！柔軟性をより高めます。          | [申込]必要<br>[対象]小学3年生～中学生 [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)<br>[持物]運動靴/タオル/飲み物<br>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】<br><b>楽しい筋トレピクス</b>                         | 8/6・20・27<br>(いずれも火曜日)<br>19:30～20:30<br>葛巻地区ふるさとセンター       | 【筋トレ+エアロピクス】有酸素運動をしながら全身筋トレとエアロピクス。6000歩程度動きます。年間で開催しています。      | [申込]必要<br>[対象]大人(中学生以上) [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)<br>[持物]運動靴/タオル/飲み物<br>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】<br><b>キッズチア</b><br>(短期教室)                   | 8/7・21<br>(いずれも水曜日)<br>17:00～17:45<br>葛巻地区ふるさとセンター          | チアの要素を入れながら楽しく身体を動かします。<br>7/31～10/30(全10回)                     | [申込]必要<br>[対象]年中・年長 [定員]20名<br>[料金]7,000円/10回<br>[持物]運動靴/タオル/飲み物<br>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】<br><b>いつまでも<br/>ぴんぴん！<br/>健康体操</b>          | 8/8・29<br>(いずれも木曜日)<br>10:00～11:00<br>ネーブルみつけ<br>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<br>[対象]大人(中学生以上) [定員]20名<br>[料金]600円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [持物]ヨガマット/タオル/飲み物<br>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】<br><b>ほぐして動かす身体<br/>ラクラク運動</b>              | 8/9・23・30<br>(いずれも金曜日)<br>10:15～11:15<br>市民武道館<br>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<br>[対象]大人 [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [持物]運動靴/タオル/飲み物<br>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】<br><b>骨盤調整&amp;体力筋力<br/>低下予防運動</b><br>(金曜日) | 8/9・23・30<br>(いずれも金曜日)<br>14:00～15:00<br>ネーブルみつけ<br>研修室1他   | 骨盤を整えほぐし体の歪みを改善。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<br>[対象]大人 [定員]20名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [持物]運動靴/タオル/飲み物<br>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】<br><b>ランニング教室</b><br>(金曜日)                  | 8/9・23・30<br>(いずれも金曜日)<br>18:30～19:30<br>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<br>[対象]小学生 [定員]30名<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [持物]運動靴/タオル/飲み物<br>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】<br><b>はじめて<br/>エアロピクス</b><br>(連携教室)         | 8/9・23・30<br>(いずれも金曜日)<br>19:30～20:30<br>中央公民館<br>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。(連携教室内どこに参加してもOK)           | [申込]必要<br>[対象]大人(中学生以上) [定員]20名<br>[料金]週1回2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [持物]運動靴/タオル/飲み物<br>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】<br><b>親子うんどうあそび</b><br>(土曜日)                | 8/10・17・24・31<br>(いずれも土曜日)<br>9:15～10:15<br>市民武道館<br>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。年間で開催しています。 | [申込]必要<br>[対象]概ね3～6歳児と保護者 [定員]20組<br>[料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [持物]タオル/飲み物<br>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】<br><b>ステップ運動</b><br>(連携教室)                  | 8/10・24・31<br>(いずれも土曜日)<br>13:00～14:00<br>市民武道館<br>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。(連携教室内どこに参加してもOK)年間で開催しています。 | [申込]必要<br>[対象]大人(中学生以上) [定員]20名<br>[料金]週1回2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [持物]運動靴/タオル/飲み物<br>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】<br>楽々バドミントン                          | 8/10(土)<br>14:00～16:00<br>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<br>[料金]50円(保険料)<br>[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】<br>カーリンコン                            | 8/10・17<br>(いずれも土曜日)<br>14:00～16:00<br>ネーブルみつけ<br>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<br>[申込]30名<br>[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】<br>パレトン<br>～姿勢を整える～<br>(連携教室) | 8/10・17・24・31<br>(いずれも土曜日)<br>19:00～20:00<br>市民武道館<br>剣道場 | 【フィットネス・バレエ・ヨガ】<br>スリム体型を目指す素足で行う有酸素エクササイズ！ダイエット効果期待(連携教室内どこに参加してもOK) | [申込]必要<br>[対象]大人(中学生以上) [定員]20名<br>[料金]週1回2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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】<br>グラウンドゴルフ                          | 8/12・19<br>(いずれも月曜日)<br>9:15～11:30<br>見附運動公園<br>多目的グラウンド  | お子さんから高齢者まで幅広く愛されているスポーツです。清々しい青空の下でのびのびと体を動かして楽しく健康作り！初心者歓迎です。       | [申込]不要 [料金]100円(保険料)<br>[持物]グラウンドゴルフ用クラブ/ボール(1名分貸出用あり)<br>[その他]雨天中止、開催されるかどうかは当日8:30以降に事務局へお問合せ下さい。 |
| 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801                 |                                                           |                                                                       |                                                                                                     |
| 【悠々ライフ】<br>スポーツ健幸吹矢<br>練習・体験会                | 8/15(木)<br>9:30～11:30<br>ネーブルみつけ<br>多目的広場                 | 日本古来の吹矢が得点競技としてスポーツ！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<br>[料金]100円(保険料)<br>[持物]吹矢<br>※5名分の用具(吹矢)の貸出が可能です。                                           |
| 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801                 |                                                           |                                                                       |                                                                                                     |
| 【悠々ライフ】<br>カーリンコン<br>体験・練習会                  | 8/28(水)<br>9:30～11:30<br>今町公民館<br>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。お気軽にご参加下さい。         | [申込]不要<br>[定員]30名<br>[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】<br>ラケットテニス                           | 8/29(木)<br>9:30～11:30<br>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下さい。                 | [申込]不要<br>[料金]100円(保険料)<br>[持物]運動靴(貸出もあり)                                                           |
| 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】<br>詩吟を楽しもう             | 8/2・9・23<br>(いずれも金曜日)<br>9:30～11:30<br>ネーブルみつけ<br>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<br>[講師]名古屋悦郎(神藍)、永井藤子(詠風)<br>[定員]20名<br>[料金]100円(講師謝金/資料代)                                                     |
| 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801   |                                                                                   |                                                                |                                                                                                                       |
| 【悠々ライフ】<br>みつけを<br>写生しよう       | 8/6(火)<br>9:00～12:00<br>中央公民館<br>美術工芸室                                            | 写生を通して故郷みつけを再発見しませんか。あなたのお住いの町内を撮影した風景等を写生します。水彩画又はスケッチでもOKです。 | [申込]必要 7/22(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～)<br>[定員]12名 [料金]100円(保険料)<br>[持物]水彩絵具・画材又はスケッチ用具/飲み物                                |
| 申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801 |                                                                                   |                                                                |                                                                                                                       |
| 【悠々ライフ】<br>アルビ応援隊              | 8/7(水)<br>17:00～23:00<br>(19:00キックオフ)<br>[行先]新潟市デンカビッグスワンスタジアム<br>[集合]17:00市役所駐車場 | 今回の対戦相手は、「ジュビロ磐田」です。勝点3を目指して精一杯応援しましょう。                        | [申込]必要 7/22(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～)<br>[定員]15名(定員を超えたらキャンセル待ち)<br>[料金]2,500円(保険料、高速料金等)<br>[持物]飲み物/帽子/タオル/雨具/健康保険証のコピー |
| 申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801 |                                                                                   |                                                                |                                                                                                                       |
| 【悠々ライフ】<br>ゆうゆう<br>元気カラオケ      | 8/8(木)<br>9:30～11:30<br>ネーブルみつけ<br>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<br>[料金]無料<br>※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。                                                                          |
| 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801   |                                                                                   |                                                                |                                                                                                                       |





| 事業名                                             | とき・ところ                                                            | 内 容                                                                                                 | 詳 細                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【市展のつどい】<br>木版画講座                               | 8/11・18・25、9/1<br>(いずれも日曜日)<br>13:30～16:00<br>ギャラリーみつけ<br>ぶらっとルーム | 初心者の方の参加も大歓迎。<br>版画家から構図、彫り、刷りを<br>学べます。                                                            | [申込]必要 8/1(木)㍻ [代表]小川宏<br>[定員]10名(先着順) [料金]1,000円 [持物]彫刻刀/<br>エプロン/原画(30cm×22.5cm)/水性絵具(用意できる<br>方)/汚れても良い服装                         |
| 【市展のつどい】<br>裸婦デッサン会<br>(洋画)                     | 8/17(土)<br>13:30～17:30<br>今町公民館<br>大集会室                           | 裸婦モデルのデッサンを行います。<br>貴重なこの機会に人物画<br>の技術を磨きませんか。                                                      | [申込]必要 8/8(木)㍻ [代表]村山徳成<br>[定員]18歳以上の方20名(定員を超えた場合抽選)<br>[料金]1,500円 [持物]スケッチブック、画材など持込<br>可※写真撮影禁止 ※高校生の方はご遠慮ください。                   |
| 【市展のつどい】<br>モデルデッサン会<br>(日本画)                   | 8/18(日)<br>13:00～17:00<br>中央公民館<br>中ホール                           | 人物デッサンにチャレンジしま<br>せんか？鉛筆と画用紙を使っ<br>たモデルデッサン会です                                                      | [申込]必要 8/8(木)㍻ [代表]小林路子<br>[定員]15名 [料金]1,000円 [持物]デッサン用具(画<br>用紙、日本画用絵具等)持込可※写真撮影禁止                                                  |
| 【悠々ライフ】<br>悠々ビデオ観賞会<br>～見附を訪ねて「庭園・<br>水車と風合戦」他～ | 8/20(火)<br>13:30～15:00<br>ネーブルみつけ<br>研修室1                         | 平成30年、全国アマチュアビデオ仲<br>間が見附市で総会が開催。見附を<br>テーマに制作されたビデオ。東京の<br>会員が見た見附市を上映します。                         | [申込]不要<br>[定員]50名<br>[料金]無料<br>[上映]マチャ映像 斎藤正一                                                                                        |
| 【悠々ライフ】<br>みんなで<br>手芸を楽しもう！！                    | 8/22(木)<br>13:30～15:00<br>ネーブルみつけ<br>研修室2                         | 初心者から経験者までみんな<br>で楽しんでみませんか？お気<br>軽にご参加ください。                                                        | [申込]必要 7/22(月)9:00受付開始(㍻は同日13:00<br>～) [定員]10名 [料金]300円(材料費)<br>[持物]手芸道具                                                             |
| 【悠々ライフ】<br>施設めぐり                                | 8/23(金)<br>9:00～17:30<br>[行先]美人林清津峡方面<br>[集合]9:00ネーブルみつけ          | 日本三大渓谷の一つ「清津峡」。全<br>長750mの渓谷トンネルの途中3か所<br>の見晴所と終点から渓谷美とアートの<br>融合が堪能できる。夏の鮮やかな緑<br>に包まれた「美人林」も訪ねます。 | [申込]必要 7/22(月)9:00受付開始(㍻は同日13:00～)<br>[定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]1,200<br>円(保険料、高速料金) [持物]昼食/飲み物/帽子/タオル/<br>雨具/健康保険証のコピー            |
| 【悠々ライフ】<br>悠々歌声喫茶                               | 8/25(日)<br>14:00～15:00<br>ネーブルみつけ<br>市民交流サロン                      | 童謡から昔なつかしい名曲<br>まで、みんなで音楽を楽し<br>みましょう。                                                              | [申込]不要<br>[料金]無料<br>※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。                                                                                         |
| 【ふぁみりあ】<br>北陸ガス料理教室<br>inふぁみりあ                  | 8/29(木)<br>10:00～13:00<br>ふぁみりあ<br>調理室等                           | 家庭料理からシェフによる本格派メ<br>ニューまで気軽に参加できる料理教<br>室。[メニュー]冷製フレッシュトマトのス<br>ープ、ミラ/風かつツツ、クリームチーズケーキ<br>プリコッソス    | [申込]必要 8/8(木)㍻ [講師]平野芳春(元ホテルシェフ)<br>[定員]16名※応募者多数の場合は抽選。開催日の約2週<br>間前に抽選結果を郵送 [料金]1,500円 [持物]エプロン/マ<br>スク/三角巾/布巾3枚/筆記用具 [共催]北陸ガス株式会社 |



学

び



| 事業名                      | とき・ところ                                                      | 内 容                                                                | 詳 細                                |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 【図書館】<br>木曜日<br>おはなしのじかん | 8/1・8・15・22・29<br>(毎週木曜日)<br>16:30～16:50<br>図書館<br>1階児童コーナー | 読み聞かせグループ「おは<br>なしの旅」の会員が絵本を<br>読みます。保育園、幼稚園<br>の帰りなどに是非どうぞ。       | [申込]不要<br>[料金]無料                   |
| 【図書館】<br>おはなしのじかん<br>012 | 8/2(金)<br>10:30～10:50<br>図書館<br>2階視聴覚室                      | 0.1.2歳を対象に読み聞か<br>せや手遊びをします。みん<br>なで楽しい時間を過ごし<br>ましょう。             | [申込]不要<br>[料金]無料                   |
| 【今町公民館】<br>おはなしの世界       | 8/10(土)<br>10:00～11:00<br>今町公民館<br>視聴覚室                     | 毎月第2土曜は絵本の読み聞<br>かせとお楽しみ。8月は☆紙芝<br>居と大型絵本☆です。みんな<br>きてね。おうちの方もどうぞ。 | [申込]不要<br>[対象]お子さん・おうちの方<br>[料金]無料 |





学

び



| 事業名                                                          | とき・ところ                                                           | 内 容                                                                        | 詳 細                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【図書館】<br>第2・4土曜日<br>おはなしのじかん                                 | 8/10・24<br>(第2・4土曜日)<br>10:30~10:50<br>図書館<br>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ください。                          | [申込]不要<br>[料金]無料                                                                                                          |
|                                                              | 問 図書館 ☎62-3759                                                   |                                                                            |                                                                                                                           |
| 【悠々ライフ】<br>初心者パソコン<br>~Word(ワード)・Excel(エクセル)~                | 8/10・17<br>(いずれも土曜日)<br>13:30~15:00<br>中央公民館<br>中ホール             | パソコンのワードとエクセルのこれだけは知っておきたい基礎を学習しましょう。初心者でも楽しく学べます。                         | [申込]必要 7/22(月)9:00受付開始(☎は同日13:00~) [定員]20名 [料金]各100円(講師謝金/資料代) [持物]パソコン(貸出は先着3名まで)                                        |
|                                                              | 申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801                                   |                                                                            |                                                                                                                           |
| 【悠々ライフ】<br>いまさら聞けない<br>パソコン・IT<br>~いまさら聞けないWindows<br>の基本操作~ | 8/17(土)<br>9:30~11:00<br>中央公民館<br>中ホール                           | ウィンドウの最大化、サイズ変更、切り替え、USBメモリからファイルのコピー、シャットダウンのいろいろなど基本をおさらいします。初めての方もお気軽に。 | [申込]必要 7/22(月)9:00受付開始(☎は同日13:00~) [定員]25名 [料金]100円(資料代) [持物]パソコン(Windows)、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                                   |                                                                            |                                                                                                                           |
| 【悠々ライフ】<br>見附の雑学<br>~江戸時代の食生活・酒<br>その他の嗜好品と器~                | 8/18(日)<br>13:30~15:00<br>ネーブルみつけ<br>研修室1                        | 嗜好品とそれに使われた器について考えます。                                                      | [申込]必要 7/22(月)9:00受付開始(☎は同日13:00~) [定員]15名 [料金]300円(講師謝金、資料代等) [講師]元伝承館学芸員 安藤正美                                           |
|                                                              | 申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801                                   |                                                                            |                                                                                                                           |
| 【ふぁみりあ】<br>ふぁみりあ<br>スマホ講座<br>(全8回)                           | 8/20~11/19(火曜日)<br>初級コース10:00~11:30<br>中級コース13:30~15:00<br>ふぁみりあ | スマホの基本操作から楽しみ方まで、実践しながら学びます。少人数なので操作が心配な方も安心です。                            | [申込]必要 [講師]山田康雄 [対象]初級コース:購入したばかりの方(機種不問) 中級コース:基本操作のできる方(Android、iPhoneお持ちの方) [定員]各コース7名 [料金]全8回で4,000円 [持物]筆記用具/スマートフォン |
|                                                              | 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915                                               |                                                                            |                                                                                                                           |
| 【図書館】<br>読書サロン                                               | 8/22(木)<br>19:30~21:00<br>図書館2階<br>視聴覚室                          | みんなでわいわい本に関する話をします。気軽にご参加ください。                                             | [申込]不要<br>[料金]無料                                                                                                          |
|                                                              | 問 図書館 ☎62-3759                                                   |                                                                            |                                                                                                                           |
| 【ふぁみりあ】<br>懐かしのトット<br>廃線跡を歩いて<br>学習しよう                       | 8/27(火)<br>13:30~17:00<br>[行先]長岡市ほか<br>[集合]13:15ふぁみりあ            | 「トット」の愛称で親しまれた栃尾鉄道。全線廃線から約50年。かつての面影が残る場所をバスと徒歩で訪ねます。                      | [申込]必要 [定員]15名 [料金]500円(資料代等) [持物]飲み物/歩きやすい服装と靴<br>※体力に自信のない方はご遠慮ください。                                                    |
|                                                              | 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915                                               |                                                                            |                                                                                                                           |

## ＊ その他



| 事業名     | とき・ところ                                    | 内 容                                        | 詳 細                                                                           |
|---------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| こころの相談会 | 8/17(土)<br>13:30~16:20<br>保健福祉センター<br>研修室 | 心身の不調やストレス、家族や仕事などこころの悩みについて臨床心理士が相談にのります。 | [申込]必要 8/14(水)☎ ※申込時に相談内容をお聞きます。 [料金]無料<br>[相談時間]13:30~、14:30~、15:30~(お一人50分) |
|         | 申 問 健康福祉課予防医療係 ☎61-1370                   |                                            |                                                                               |

## 9月のイベント



| 事業名                            | とき・ところ                                  | 内 容                                                                   | 詳 細                                                                                                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【ふぁみりあ】<br>北陸ガス料理教室<br>inふぁみりあ | 9/10(火)<br>10:00~13:00<br>ふぁみりあ<br>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]五目赤飯、白身魚のかぶら蒸し、わかめときゅうりの黄身酢和え | [申込]必要 8/20☎ [講師]古川素子(管理栄養士) [定員]16名※応募者多数の場合は抽選。開催日の約2週間前に抽選結果を郵送 [料金]1,500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                      |                                                                       |                                                                                                                       |

◎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。  
各問い合せ先にご確認ください。

