

～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 9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。(9ページをご覧ください)
市のホームページでも見ることができます。

スマホでイベカレ

LINEお友達登録



銅版画会展 ワークショップ アクリル板版画作り 9/15(日)



自由な表現で版画を楽しもう！

見附市児童生徒夏休み作品展 9/28(土)・29(日)



夏休みの力作を見に来てね！

休館日のお知らせ

【ふぁみりあ】 9/28(土)
【図書館】 9/2(月)・9(月)・13(金)・30(月)
【ギャラリーみつけ】 9/2(月)・9(月)・17(火)・24(火)・30(月)
【アルカディア】 9/17(火)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 9/25(水) ※開館は午後5時まで

[分類] ★(イベント):P1～2 ♥(健康・福祉):P2～3 ①(スポーツ):P3～6 ☺(趣味):P6～7 ②(学び):P8～9 ※(その他):P9 10月のイベント:P9

日付	事業名	日付	事業名
1 日	【ギャラリーみつけ】★見附の作家たち展2024vol.2(8/24～) 【ギャラリーみつけ】★早津 剛展 茅葺きの家 原風景を巡る旅(8/31～) 【MIKEスポ】① トータルフィットネス 申 【ギャラリーみつけ】★早津 剛展 イベント作家によるギャラリートーク チケット	12 木	【悠々ライフ】① スポーツ健康吹矢練習・体験会 【MIKEスポ】① いつまでもびんびん！健康体操 申 【まちの駅講座】① おはぎ作り 申
2 月	——— ♥今町・交流広場おれんちのお茶の間 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 西 【悠々ライフ】① 写経体験 申 【MIKEスポ】① 今町ジュニアスポーツ万能教室 申 【MIKEスポ】① ボクシングシェイプ 申 ——— ① リフレッシュ教室 申	13 金	【悠々ライフ】① ウォーキング～角田浜灯台登山口から上堰湯公園～ 申 【悠々ライフ】① 詩吟を楽しもう
3 火	【MIKEスポ】① ZUMBA 申 【MIKEスポ】① 肩こり腰痛予防教室 申 【MIKEスポ】① リフレッシュヨガ 申 【MIKEスポ】① ジュニアスポーツ万能教室 申 【MIKEスポ】① チアリーディング(小学1年生～小学2年生) 申 【MIKEスポ】① チアリーディング(小学3年生～中学生) 申 【MIKEスポ】① チアリーディングレベルアップ 申 【MIKEスポ】① 楽しい筋トレピクス 申	14 土	——— ★いいとこみつけ!!写真コンテスト2024作品展 【今町公民館】① おはなしの世界 申 【ギャラリーみつけ】★早津 剛展 イベント みつけイングリッシュガーデンスケッチ会 申 【図書館】① 第2・4土曜日おはなしのじかん 申 【ふぁみりあ】① 折り紙サロン 【悠々ライフ】① カーリンコン 【悠々ライフ】① アルピビ援隊 申
4 水	——— ①絵手紙教室ひまわり ——— ♥ネーブルダンス ——— ♥健康カラオケ教室 申 【ふぁみりあ】①地球温暖化対策学習会 申 【MIKEスポ】①キッズチア(短期教室) 申	15 日	【ギャラリーみつけ】★銅版画会展 ワークショップ アクリル板版画作り 申 【悠々ライフ】①見附の雑学～大江用水と福島江の見附との関係～ 申
5 木	【悠々ライフ】①ゆうゆう元気カラオケ 【悠々ライフ】①ピンポンで遊びましょう 【ふぁみりあ】①今知っておきたい相続の最新情報と基礎知識(全4回) 申 【図書館】①木曜日おはなしのじかん 申 【MIKEスポ】①オールマイティースポーツ 申 【MIKEスポ】①HIPHOPダンス(入門) 申 【MIKEスポ】①よるヨガ 申 【MIKEスポ】①夜ヨガ教室 申	16 月	敬老の日 【ふぁみりあ】★西けんじ懐メロ歌謡ショー ——— ♥認知症介護家族交流会 申
6 金	【MIKEスポ】①ほぐして動かす身体ラクラク運動 申 【図書館】①おはなしのじかん012 申 【MIKEスポ】①骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金曜日) 申 【MIKEスポ】①ランニング教室(金曜日) 申 【MIKEスポ】①はじめてエアロピクス 申	18 水	——— ♥認知症介護家族交流会 申
7 土	【MIKEスポ】①親子うんどうあそび(土曜日) 申 【子育て支援センター】★おやこひろば②パパとあそぼう！「親子運動あそび」 申 【MIKEスポ】①ステップ運動 申 【悠々ライフ】①初心者パソコン～Word(ワード)・Excel(エクセル)～ 申 【悠々ライフ】①楽々バドミントン 申 【MIKEスポ】①バレトン～姿勢を整える～ 申	19 木	【悠々ライフ】①山に登ろう～菩提寺山～ 申
9 月	【悠々ライフ】①グラウンドゴルフ 申	20 金	【悠々ライフ】①施設めぐり 申 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 今町 ——— ♥健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム ——— ♥こころの相談会 申 【学習人材バンク】♥無理なく続けるダイエット戦略セミナー 申
10 火	【悠々ライフ】①みつけを写真しよう 申 【ギャラリーみつけ】★第31回銅版画会展 【悠々ライフ】♥悠々健康カラオケ	21 土	【悠々ライフ】①いまさら聞けないパソコン・IT 申 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 南
		22 日	秋分の日
		23 月	振替休日
		24 火	【ふぁみりあ】①Kacco(カッコ)癒しの講演会 申 【悠々ライフ】①悠々ビデオ観賞会 ——— ♥認知症介護家族交流会 申
		25 水	【悠々ライフ】①カーリンコン体験・練習会 申 【子育て支援センター】★ママのリフレッシュ講座②骨盤ストレッチヨガ 申 ——— ①学び座 みらいの食卓 バランス食と地消を楽しむ 申 【ギャラリーみつけ】★阿部 美智子 個展
		26 木	【悠々ライフ】①ラケットテニス 【悠々ライフ】①みんなで手芸を楽しもう!! 申 【図書館】①読書サロン
		27 金	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 中央
		28 土	——— ★見附市児童生徒夏休み作品展 申
		29 日	【ふぁみりあ】①お地蔵さま手作り教室(全2回) 申 【学習人材バンク】♥笑いヨガ体験会 申 【悠々ライフ】①悠々歌声喫茶 【アルカディア】★Nメンバーによるゲートウェイ・ソリスラン2024～Cocomi&サキハデを巡えて～ チケット
			10月のイベント
		16 水	【ふぁみりあ】①北陸ガス料理教室 in ふぁみりあ 申

※ 申 : 事前申込みが必要です ※ ☺ : 子ども向け
※ 申込 : 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】 見附の作家たち展 2024vol.2	8/24(土)～9/1(日) 10:00～21:00 ※9/1は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	見附市内で活動する美術作家の作品を紹介します。小倉智(写真)・菊池ヒサエ(洋画)・宮島朋明(洋画)	[申込]不要 [料金]無料 [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		
【ギャラリーみつけ】 早津 剛展 茅葺きの家 原風景を巡る旅	8/31(土)～9/29(日) 10:00～18:00 ※入場受付は17:30まで ギャラリーみつけ 2階フロア	魚沼市在住の画家の展覧会を開催。見附市内や県内の茅葺きの家や町家を描いた作品約40点を展示。一部小品の販売あります。	[申込]不要 [料金]一般300円 ※高校生以下、障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方、および一部の介助者は無料。受付でご提示ください。 [主催]見附市
問	ギャラリーみつけ ☎84-7755		
【ギャラリーみつけ】 早津 剛展 イベント 作家による ギャラリートーク	9/1(日) 14:00～15:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	作家による作品解説会を開催します。	[申込]早津剛展観覧券が必要です。(ギャラリーみつけにご来館または☎で申し込みください。)[料金]一般300円※高校生以下、障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方、および一部の介助者は無料。受付でご提示ください。
申 問	ギャラリーみつけ ☎84-7755		
【子育て支援センター】 おやこひろば② パパとあそぼう！ 「親子運動あそび」	9/7(土) 10:30～11:10 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)	0,1,2歳の小さなお子さんも楽しめる運動遊びです。親子でふれあいながら体を動かして楽しみましょう！	[申込]不要 [講師]今井 裕子 [対象]小学校入学前までのお子さんと保護者 [料金]無料
問	学校町子育て支援センター ☎62-7803		
【ギャラリーみつけ】 第31回 銅版画会展	9/10(火)～23(月・祝) 10:00～21:00 ※9/23は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	新潟県内の銅版画家たちのグループ展を開催します。	[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		
いいとこみつけ!! 写真コンテスト2024 作品展	9/14(土)～23(月・祝) 9:00～21:45 (初日のみ11:00～) ネーブルみつけ 多目的広場	写真コンテストにご応募いただいた作品の展示を行います。見附の魅力が詰まった力作の数々を、ぜひご覧ください。	[申込]不要 [料金]無料 [展示作品]入賞作品全て及び、入賞作品以外で展示を希望された作品
問	見附市観光物産協会 ☎89-6277		
【ギャラリーみつけ】 早津 剛展 イベント みつけイングリッシュ ガーデンスケッチ会	9/14(土) 10:00～15:00 みつけイングリッシュガーデン	作家とのスケッチ会を開催。指導と講評があります。現地集合解散です。16:00～17:00ギャラリーにて作家による作品解説も開催します。	[申込]必要 9/10(火)☎(ギャラリーみつけにご来館または☎で申し込みください。)[対象]中学生以上 [定員]20名(先着順) [料金]2,000円(早津展観覧券付)[持物]スケッチ用具(水彩など)/昼食/飲み物/暑さ対策は各自で行ってください。
申 問	ギャラリーみつけ ☎84-7755		
【ギャラリーみつけ】 銅版画会展 ワークショップ アクリル板版画作り	9/15(日) 10:30～15:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	アクリル板を引っ搔いて版とするドライポイント版画を作ります。凹版画の魅力を体験ください。	[申込]必要 9/10(火)☎(ギャラリーみつけにご来館または☎で申し込みください。)[講師]鈴木晃 [対象]小学4年生以上 [定員]8名(先着順)[料金]1,500円 [持物]昼食/原画10×15cm/汚れても良い服装
申 問	ギャラリーみつけ ☎84-7755		
【ふあみりあ】 西けんじ 懐メロ歌謡ショー	9/16(月・祝) 13:30～15:00 ふあみりあ 軽運動場	懐メロ伝道師西けんじさんによる歌謡ショーです。長寿のお祝いに楽しい時間を過ごしましょう。	[申込]不要 [料金]無料 [定員]30名 [主催]NPO法人生き生き企画
問	ふあみりあ ☎62-1915		
【子育て支援センター】 ママのリフレッシュ講座② 骨盤ストレッチヨガ	9/25(水) 10:00～11:30 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内) ※託児は研修室2	横になってリラックスしながら行うストレッチヨガです。骨盤の歪みが整い、体も心も整う気持ちのいい時間を過ごしましょう。	[申込]必要 8/23(金)～9/13(金)☎ [講師]小田野文香 [定員]8名 [持物]バスタオル/飲み物 [託児料金]子ども1人につき400円
申 問	学校町子育て支援センター ☎62-7803		
【ギャラリーみつけ】 阿部 美智子 個展	9/25(水)～29(日) 10:00～21:00 ※9/29は17:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	長岡市在住の洋画家の個展を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]阿部美智子
問	ギャラリーみつけ ☎84-7755		





事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
見附市児童生徒 夏休み作品展	9/28(土)・29(日) 9:30～16:30 ネーブルみつけ 多目的広場	夏休み中に作り上げた科学工 作・観察記録・標本などを展示 します。ぜひ子どもたちの作品 を見てください。	[料金]入場無料
		問 教育センター ☎62-2343	
【アルカディア】 N響メンバーによるゲー トウェイ・ソリステン2024 ～Cocomi&サキタハチメ を迎えて～	9/29(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	NHK交響楽団のメンバーによる演奏 会。ゲストに新進気鋭のフルト奏者 Cocomi、のこぎり演奏で世界をリード するサキタハチメを迎え、クラシック から映画音楽までお贈りします。	[申込]チケット発売中 [料金]全席指定5,000円 (当日300円増) ※未就学児入場不可 [出演]N響メンバーによるゲートウェイ・ソリステン、Cocomi(フ ルト)、サキタハチメ(のこぎり) [司会進行]三井ゆり
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	



健康・福祉



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	9/2(月)～30(月) (毎週月・木曜日) 9:30～11:30 今町子育て支援センター内 「いままち悠々」交流広場	どなたでも自由に参加できます！ 一緒に歌ったり、お話して元気に過 ごしましょう。(ご自由にお茶を飲ん でお過ごしください)	[申込]不要 [料金]無料 [協力]今町まちなかコミュニティ
		問 石田 ☎66-3053	
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	9/2(月) 10:30～12:00 柳橋町集会所	身近にある「カフェ」のように気 軽にお茶を飲みながら、認知 症について語り合しましょう。	[申込]不要 [対象]お子さんから高齢者までどなたでも [料金]100円
		問 見附市地域包括支援センター 西 ☎62-3345	
ネーブルダンス	9/4・11・18・25 (毎週水曜日) 9:00～12:00 ネーブルみつけ 多目的広場	音楽に合わせて身体を動かし てみませんか！年齢に関係な くどなたでも楽しめます。元気に 楽しく踊りましょう。	[申込]不要 [料金]1回100円
		問 ネーブルダンス 村上 ☎090-7180-8740	
健幸カラオケ教室	9/4・11・18・25 (毎週水曜日) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	毎週1回、「うたと音楽」を活用 し、筋肉トレーニングやストレッチ 等の体操を行います。	[申込]必要 [対象]65歳以上の方 (要介護1～5の方は利用できません) [料金]1回200円
		申 問 健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350	
【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♪～	9/10(火) 13:30～14:30 ネーブルみつけ 市民交流サロン	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) [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】 ウォーキング ～柏崎市JR北条駅 から夢の森公園～	9/13(金) 9:00～17:00 [行先]柏崎市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	柏崎市のJR北条駅から鯖石川を 渡り柏崎の田園風景の風を感じな がらJR安田駅より新潟産業大学方 面に向かって夢の森公園を目指し ます。	[申込]必要 8/26(月)9:00受付開始(☎は同日13:00 ～) [定員]20名(定員になり次第〆切) [料金]500円 (保険料) [持物]飲み物/歩きやすい服装/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	
認知症介護 家族交流会	9/18(水) 10:00～11:30 見附ふれあいプラザ	認知症の方や介護する家族が住み 慣れた地域で安心して暮らすことが できるよう、介護家族の交流による情 報交換や支え合いの場です。	[申込]必要 [料金]無料 [対象]認知症の方を介護している、または介護 経験のある家族
		申 問 健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350	
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	9/20(金) 10:00～11:00 今町子育て支援センタ-	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 今町 ☎61-5221	



健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	9/20(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			
【学習人材バンク】 糖質を怖がらない 無理なく続ける ダイエット戦略セミナー	9/20(金) 19:00～20:30 中央公民館 中ホール	正しい知識を身につけて無理 なくダイエット！一生使える知 識をお伝えするので、是非ご参 加ください。	[申込]必要 7/29(月)～9/17(火)ㄨ [講師]小川健太 [定員]30名(先着順) [料金]無料 [持物]特になし
申 問 中央公民館 ☎62-1058			
【地域包括支援センター南】 オレンジカフェ 南	9/21(土) 10:00～11:30 緑葉会館	身近にある「カフェ」のように気 軽にお茶を飲みながら、認知 症について語り合しましょう。	[申込]不要 [対象]お子さんから高齢者までどなたでも [料金]100円
問 見附市地域包括支援センター 南 ☎62-1750			
認知症介護 家族交流会	9/24(火) 13:30～15:30 みんなの実家グリーン ホームふたば	認知症の方や介護する家族が住み 慣れた地域で安心して暮らすことが できるよう、介護家族の交流による情 報交換や支え合いの場です。	[申込]必要 [料金]無料 [対象]認知症の方を介護している、または介護経験の ある家族
申 問 みんなの実家グリーンホームふたば 代表:植田 ☎62-3720			
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	9/27(金) 10:00～11:30 中央公民館 1階 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			
【学習人材バンク】 笑いヨガ体験会	9/29(日) 10:00～11:00 中央公民館 中ホール	「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組 み合わせた「笑いヨガ」の体験 会です。お子さんからお年寄り まで楽しめます！	[申込]必要 8/23(金)～9/24(火)ㄨ [講師]惣角陽平 [定員]30名(先着順) [料金]300円 [持物]タオル/飲み物
申 問 中央公民館 ☎62-1058			



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 トータルフィットネス (連携教室)	9/1・8・15・29 (いずれも日曜日) 9:15～10:15 市民武道館 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 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [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			
【MIKEスポ】 今町ジュニアスポーツ 万能教室	9/2・9・16・30 (いずれも月曜日) 18:00～19:00 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 [対象]小学生 [定員]20名 [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			
【MIKEスポ】 ボクシングシェイプ	9/2・9・30 (いずれも月曜日) 19:30～20:30 市民武道館 剣道場	【脂肪燃焼エクササイズ】 パンチやキックを組み合わせてシェイ 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 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [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	9/2・9・30 (いずれも月曜日) 19:45～21:15 今町地区体育館	ソフトバレーなどの軽運動を行 います。運動不足を解消し、リ フレッシュしませんか？	[申込]必要 [指導]見附市スポーツ推進委員 [対象]18歳以上 [料金]1,850円(65歳以上は1,200 円)(保険料・年額) [持物]動きやすい服装/タオル/ 飲み物
申 問 まちづくり課 スポーツ係 ☎62-7801			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ZUMBA	9/3・10・17・24 (毎週火曜日) 10:15～11:15 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。シニア世代にお勧め！年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、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			
【MIKEスポ】 肩こり腰痛 予防教室	9/3・10・17・24 (毎週火曜日) 10:15～11:15 ネーブルみつけ 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 [対象]大人 [定員]20名 [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			
【MIKEスポ】 リフレッシュヨガ	9/3・10・17・24 (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、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 [対象]大人 [定員]20名 [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			
【MIKEスポ】 ジュニアスポーツ 万能教室	9/3・10・17・24 (毎週火曜日) 17:15～18:15 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、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			
【MIKEスポ】 チアリーディング (小学1年生～ 小学2年生)	9/3・10・17・24 (毎週火曜日) 17:30～18:20 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 [対象]小学1年生～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)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			
【MIKEスポ】 チアリーディング (小学3年生～ 中学生)	9/3・10・17・24 (毎週火曜日) 18:25～19:15 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 [対象]小学3年生～中学生 [定員]20名 [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			
【MIKEスポ】 チアリーディング レベルアップ	9/3・10・17・24 (毎週火曜日) 19:20～20:15 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。スタンツ・タンブリングをやってみよう！柔軟性をより高めます。	[申込]必要 [対象]小学3年生～中学生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎ 62-3661			
【MIKEスポ】 楽しい筋トレピクス	9/3・10・17・24 (毎週火曜日) 19:30～20:30 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 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎ 62-3661			
【MIKEスポ】 キッズチア (短期教室)	9/4・11・18 (いずれも水曜日) 17:00～17:45 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。7/31～10/30(全10回)	[申込]必要 [対象]年中・年長 [定員]20名 [料金]7,000円/10回 [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】 ピンポンで 遊びましょう	9/5・12・19 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 5・12日:総合体育館 19日:今町体育館	卓球ではなく、誰もがやったことのある「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]100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			
【MIKEスポ】 オールマイティー スポーツ	9/5・12・19・26 (毎週木曜日) 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 [対象]小学生 [定員]25名 [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
【MIKEスポ】 HIPHOPダンス (入門)	9/5・12・19・26 (毎週木曜日) 18:00～19:00 アルカディア練習室/ 中央公民館中ホール	踊る楽しさを教えます。イベント 出演あり。年間で開催していま す。	[申込]必要 [対象]年長～高校生 [定員]15名 [料金]2,750円/月(別途、年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎ 62-3661			
【MIKEスポ】 よるヨガ	9/5・12・19・26 (毎週木曜日) 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。	[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、年会費保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎ 62-3661			
【MIKEスポ】 夜ヨガ教室	9/5・12・19・26 (毎週木曜日) 20:15～21:15 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。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 [対象]大人(中学生以上) [定員]25名 [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			
【MIKEスポ】 ほぐして動かす身体 ラクラク運動	9/6・13・20・27 (毎週金曜日) 10:15～11:15 市民武道館 柔道場	健康で過ごしやすい毎日のた めのストレッチや有酸素運動を 行います。年間で開催していま す。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、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			
【MIKEスポ】 骨盤調整&体力筋力 低下予防運動 (金曜日)	9/6・13・20・27 (毎週金曜日) 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 [対象]大人 [定員]20名 [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			
【MIKEスポ】 ランニング教室 (金曜日)	9/6・13・20・27 (毎週金曜日) 18:30～19:30 今町地区体育館	基礎体力をつけながら速く走る ためのコツを楽しく学びます。年 間で開催しています。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]30名 [料金]2,400円/月(別途、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			
【MIKEスポ】 はじめて エアロビクス (連携教室)	9/6・13・20・27 (毎週金曜日) 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 室内どこに参加しても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、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			
【MIKEスポ】 親子うんどうあそび (土曜日)	9/7・14・21・28 (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。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]概ね3～6歳児と保護者 [定員]20組 [料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無 料 [持物]タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎ 62-3661			
【MIKEスポ】 ステップ運動 (連携教室)	9/7・14・21・28 (毎週土曜日) 13:00～14:00 市民武道館 剣道場	ステップ台を使い昇降運動。下半 身強化、シェイプアップ、膝痛・転 倒予防。(連携教室どこに参加し てもOK)年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]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】 楽々バドミントン	9/7(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(貸出もあり)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎ 62-7801			
【MIKEスポ】 バレトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	9/7・14・21・28 (毎週土曜日) 19:00～20:00 市民武道館 剣道場	【フィットネス・バレエ・ヨガ】 スリキリ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(連携教室どこに参加しても 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、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
【悠々ライフ】 グラウンドゴルフ	9/9・16 (いずれも月曜日) 9:15～11:30 見附運動公園 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) [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) [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】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	9/12(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！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 [料金]100円(保険料) [持物]吹矢 ※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		
【MIKEスポ】 いつまでも ぴんぴん！ 健康体操	9/12・26 (いずれも木曜日) 10:00～11:00 ネーブルみつけ 研修室1/多目的広場	ストレッチや脳トレなどを行い、元気でイキイキとした生活を送るための教室です。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]600円/月(別途、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		
【悠々ライフ】 カーリンコン	9/14・21 (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、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 [申込]30名 [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】 山に登ろう ～菩提寺山～	9/19(木) 9:00～17:30 [行先]菩提寺山方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	菩提寺山を歩きます。菩提寺山山頂からの展望は東に五泉連峰、西に越後平野が一望できます。皆さんも山歩きを始めてみませんか。	[申込]必要 8/26(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]15名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]400円(保険料)※入浴代別 [持物]昼食/雨具/登山用の服装と靴(装備不良の方は参加を断る場合があります)/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】 カーリンコン 体験・練習会	9/25(水) 9:30～11:30 今町公民館 大集会室	「カーリング」に似たニュースポーツ「カーリンコン」の体験会です。年齢に関係なくどなたでも楽しめます。お気軽にご参加下さい。	[申込]不要 [定員]30名 [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】 ラケットテニス	9/26(木) 9:30～11:30 総合体育館	バドミントンのコートを使ったニュースポーツです。体力、年齢に応じた運動が可能！初心者も気楽にご参加下さい。	[申込]不要 [料金]100円(保険料) [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		

今月号より【総合型地域スポーツ】の名称を【MIKEスポ】に変更致しました。
『いつでも♪どこでも♪だれとでも★』スポーツを楽しめる教室がたくさんあります。皆さんもお友達と一緒に参加してみませんか？



趣

味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
絵手紙教室 ひまわり	9/4(水) 9:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	[今月の内容] 私の手を描く	[講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]はがき/鉛筆
問	絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621		
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	9/5(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 [料金]無料 ※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		



趣

味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	9/10(火) 9:00～12:00 中央公民館 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 8/26(月)9:00受付開始(〆は同日13:00 ～) [定員]12名 [料金]100円(保険料) [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) 〆62-7801	
【まちの駅講座】 おはぎ作り	9/12(木) 13:30～15:00 ふぁみりあ 調理室等	つぶあん、こしあんの2種類(8 コ程度)のおはぎを作ります。お 持ち帰り、試食もあります。	[申込]必要 [講師]泊屋菓子舗 [料金]1,000円 [定 員]16名(先着順) [持物]エプロン/三角巾/布巾2枚/マ スク/持ち帰り用容器 [主催]お菓子の駅泊屋菓子舗 [協力]まちの駅ネットワークみつ
		申 問 〆ぁみりあ 〆62-1915	
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	9/13・20・27 (いずれも金曜日) 9:30～11:30 ネーブルみつ け 研修室2	「詩吟を一節」披露できたら粋 だと思いませんか。講師が丁 寧に教えてくれますので、初心 者の方でも大丈夫です。	[申込]不要 [講師]名古屋悦郎(神藍)、永井藤子(詠風) [定員]20名 [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) 〆62-7801	
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	9/14(土) 13:30～15:30 ふぁみりあ	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。	[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 〆ぁみりあ 〆62-1915	
【悠々ライフ】 アルビ応援隊	9/14(水) 17:00～23:00 (19:00キックオフ) [行先]新潟市 デンカビッグスワンスタジアム [集合]17:00市役所駐車場	今回の対戦相手は、「湘南 ベルマーレ」です。勝点3を 目指して精一杯応援しま しょう。	[申込]必要 8/26(月)9:00受付開始(〆は同日13:00～) [定員]15名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]2,500円(保険料、高速料金等) [持物]飲み物/帽子/タオル/雨具/健康保険証のコピ
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) 〆62-7801	
【悠々ライフ】 施設めぐり	9/20(金) 9:00～17:30 [行先]糸魚川市方面 [集合]9:00ネーブルみつ	地質学的な価値を持ち、地球の 成り立ちや自然を現在に伝える 「糸魚川ジオパーク」。ヒスイ峡など 市内にあるジオサイトを巡ります。	[申込]必要 8/26(月)9:00受付開始(〆は同日13:00 ～) [定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]1,800円(保険料、高速料金) [持物]昼食/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) 〆62-7801	
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ～「織を限りなく」 「アイシテルICT農業」他～	9/24(火) 13:30～15:00 ネーブルみつ け 研修室1	平成22年上映、見附の「結城つむ ぎ」を後世に伝えるビデオ。平成21 年上映、農業人口減少対策として ICTを活用した近代化農業の実践 ビデオ。	[申込]不要 [定員]50名 [料金]無料 [上映]マチャ映像 斎藤正一
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) 〆62-7801	
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	9/26(木) 13:30～15:00 ネーブルみつ け 研修室2	初心者から経験者までみんな で楽しんでみませんか？お気 軽にご参加ください。	[申込]必要 8/26(月)9:00受付開始(〆は同日13: 00～) [定員]10名 [料金]300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) 〆62-7801	
【ふぁみりあ】 お地藏さま 手作り教室 (全2回)	9/29(日)、10/6(日) 9:30～11:30 (両日参加できる方) ふぁみりあ	和布でかわいいお地藏さまをち くちく縫いながら作ってみま せんか？見本はふぁみりあに飾 てあります。	[申込]必要 [講師]長岡つるしびなの会 [料金]2,200 円(指導料・材料代等) [定員]12名 [持物]裁縫道具 /お持ちの方は裁ちばさみ/ピンセット
		申 問 〆ぁみりあ 〆62-1915	
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	9/29(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 [料金]無料 ※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) 〆62-7801	





学

び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 写経体験	9/2(月) 13:15～16:00 [行先]庄川寺 [集合]13:15ネーブルみつけ	見附の名刹・庄川寺で心落ち着く写経体験をしませんか。小筆(筆ペン可)をお持ちください。イスに座るので足の心配は不要です	[申込]必要 8/26(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]15名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]500円(保険料/材料費) [持物]小筆
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【ふぁみりあ】 地球温暖化対策 学習会	9/4(水) 13:30～15:00 ふぁみりあ 講習室2・3	地球温暖化の最近の現状を知り、一人一人の立場から自分たちが温暖化防止に向けた様々な活動を始めましょう!	[申込]必要 [講師]大野めぐみ(新潟県地球温暖化防止活動推進員) [定員]20名 [料金]無料 [主催]勤労者家庭支援施設ふぁみりあ [共催]新潟県地球温暖化防止活動推進センター/NPO法人生き生き企画
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 今知っておきたい 相続の最新情報と 基礎知識(全4回)	9/5(木)・12(木) 19(木)・25(水) 13:30～15:00 ふぁみりあ	今年4月から相続登記が義務化されました。家族が最適な状況に至るための相続準備が始められる様にエンディングノートや遺言について学びます。	[申込]必要 [講師]福原孝雄(ファイナンシャルプランナー1級技能士、1級終活カウンセラー)※9/25(水)のみ新潟県地方務局長岡支局 [料金]2,000円(全4回)エンディングノート1冊付き(終活カウンセラー協会制作) [持物]筆記用具
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	9/5・12・19・26 (毎週木曜日) 16:30～16:50 図書館 1階児童コーナー	読み聞かせグループ「おはなしの旅」の会員が絵本を読みます。保育園、幼稚園の帰りなどに是非どうぞ。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
【図書館】 おはなしのじかん 012	9/6(金) 10:30～10:50 図書館 2階視聴覚室	0.1.2歳を対象に読み聞かせや手遊びをします。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)・ Excel(エクセル)～	9/7・14 (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 8/26(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/資料代等) [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			
【今町公民館】 おはなしの世界	9/14(土) 10:00～11:00 今町公民館 視聴覚室	毎月第2土曜は絵本の読み聞かせとお楽しみ。9月は☆ゲームで汗をかこう☆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
問 今町公民館 ☎66-2313			
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	9/14・28 (第2・4土曜日) 10:30～10:50 図書館 1階児童コーナー	読み聞かせグループ「なでしこ」の会員が、絵本を読みます。土曜日のひとときを親子でお楽しみください。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
【悠々ライフ】 見附の雑学 ～大江用水と福島江の 見附との関係～	9/15(日) 13:30～15:00 [行先]長岡市北越戊辰戦争伝承館 [集合]13:30ネーブルみつけ	用水の確保は死活問題でした。先人たちの苦勞について学びます。	[申込]必要 8/26(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [講師]北越戊辰戦争伝承館 清水館長 [料金]300円(講師謝金、資料代等)
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ～ Googleカレンダーで スケジュール管理 ～	9/21(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	身近にあるスマホで予定を管理できると、手軽に予定の確認ができ、約束を忘れるなどの失敗も防げます。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 8/26(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]25名 [料金]100円(資料代等) [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			
【ふぁみりあ】 Kacco(カッコ) 癒しの講演会	9/24(火) 13:30～15:00 ふぁみりあ ふぁみりあホール	「心の病・ひきこもり・底底人生に光さす」様々な悩みや困難に立ち向かう心と癒しを与えてくれる講演会です。	[申込]必要 [定員]30名(先着順) [料金]無料 [講師]Kacco(癒し系表現者、三条市在住) [主催]NPO法人生き生き企画・見附市健康福祉課
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			



学 び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
学び座 미래の食卓 バランス食と 地消を楽しむ 	9/25(水) 10:00~12:30 保健福祉センター 集団検診室・調理室	見附の料理人と一緒に、旬の料理を作りながら「日本型食生活」を学びませんか。[献立]ハニーレモンのチキンソテー、ナスとパプリカの簡単キッシュ、焼野菜のバーニャカウダ風他	[申込]必要 9/15(日)㍻ (または申込みフォームで↓) [講師]山田雅和(MEG CAFE511) [定員]20名 (先着順) [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/飲み物 
申 問 健康福祉課健康づくり係 ☎61-1370			
【図書館】 読書サロン	9/26(木) 19:30~21:00 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。気軽にご参加ください。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			

* その他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
こころの相談会	9/20(金) 13:30~16:20 保健福祉センター 相談室	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 9/17(火)㍻ ※申込時に相談内容をお聞きます。[料金]無料 [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			

●10月のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ	10/16(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]スープバウムクーヘン(じゃがいものスープ)、きのこたっぷりシーフードスパゲティ、アップルパイ	[申込]必要 9/25(水)㍻ [講師]平野芳春(元ホテルシェフ) [定員]16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]1,500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			

♪ 9月の子育て支援センターのイベント紹介 ♪

おやこひろば②
パパとあそぼう!
「親子運動あそび」
 9/7(土曜日) 10:30~11:10
 学校町子育て支援センター
 (ネーブルみつけ内)
 ※詳細は1ページをご覧ください。



ママのリフレッシュ講座②
骨盤ストレッチヨガ
 9/25(水曜日) 10:00~11:30
 学校町子育て支援センター
 (ネーブルみつけ内)
 ※詳細は1ページをご覧ください。



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
- ・各公民館
- ・ギャラリーみつけ
- ・各公衆電話
- ・市立病院
- ・各地区ふるさとセンター
- ・総合体育館
- ・各子育て支援センター
- ・パティオにいがた
- ・今町体育館
- ・ふぁみりあ
- ・見附駅
- ・ほっとぴあ

次回発行日は9月20日(金)です。

◎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。