

～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 1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ことができます。

スマホでイベカレ LINEお友達登録



色鮮やかなお正月の伝統行事



子供たちのさわやかな歌声を楽しもう！

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 ・各地区ふさとセンター ・市立病院
- ・各子育て支援センター ・総合体育館
- ・今町体育館 ・ふあみりあ ・パティオにいがた
- ・ほっとびあ ・見附駅

次回発行日は1月10日(金)です。

[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 2月以降のイベント:P7

日付	事業名	日付	事業名
1 水	元旦	12 日	【アルカディア】★ アルカディア少年少女合唱団新春コンサート2025 チケット
5 日	【ギャラリーみつけ】★ 池山阿有セレクション展(12/21～)	13 月	成人の日
	【いままち悠々】★ 正月つり飾り展(12/24～)		【悠々ライフ】☉ 屋内グラウンドゴルフ
	【MIKEスポ】☉ トータルフィットネス 申	14 火	【悠々ライフ】☺ みつけを写真しよう 申
6 月	——— ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間		【悠々ライフ】♥ 悠々健康カラオケ
	【いままち悠々】★ まゆ玉飾り	15 水	——— ♥ 認知症介護家族交流会 申
	【MIKEスポ】☉ 今町ジュニアスポーツ万能教室 申	16 木	【悠々ライフ】☉ スポーツ健康吹矢練習・体験会
	【MIKEスポ】☉ ボクシングシェイプ 申		【MIKEスポ】☉ いつまでもびんびん！健康体操 申
	——— ☉ リフレッシュ教室 申	17 金	【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町
7 火	【ギャラリーみつけ】★ ナナオ銭湯ずかん展		【図書館】📖 おはなしのじかん012
	【MIKEスポ】☉ ZUMBA 申		——— ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
	【MIKEスポ】☉ 肩こり腰痛予防教室 申	18 土	【MIKEスポ】☉ 親子うんどうあそび(土曜日) 申
	【MIKEスポ】☉ リフレッシュヨガ 申		【悠々ライフ】📖 いまさら聞けないパソコン・IT 申
	【MIKEスポ】☉ ジュニアスポーツ万能教室 申		【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南
	【MIKEスポ】☉ チアリーディング(小学1年生～小学2年生) 申		【MIKEスポ】☉ ステップ運動 申
	【MIKEスポ】☉ チアリーディング(小学3年生～中学生) 申	19 日	【図書館】★ 子ども新春カルタ大会 申
	【MIKEスポ】☉ チアリーディングレベルアップ 申		【図書館】★ 大人椅子に座って百人一首 申
	【MIKEスポ】☉ 楽しい筋トレleks 申	20 月	——— ♥ MOM UP PARK by 健康スマイルスタジオ 申
8 水	——— ♥ ネーブルダンス		【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 西
	——— ♥ 健康カラオケ教室 申	21 火	【悠々ライフ】☺ 悠々ビデオ観賞会
	【MIKEスポ】☉ キッズチア(短期教室) 申		——— ✱ こころの相談会 申
9 木	【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ	22 水	【悠々ライフ】☉ カーリンコン体験・練習会
	【悠々ライフ】☉ ピンポンで遊びましょう		——— 📖 学び座 みらいの食卓バランス食と地消を楽しむ 申
	【ふあみりあ】📖 ゆっくりExcel講座(全6回) 申	23 木	【悠々ライフ】☉ ラケットテニス
	【図書館】📖 木曜日おはなしのじかん 申		【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう！！ 申
	【MIKEスポ】☉ オールマイティースポーツ 申		【図書館】★ 読書サロン
	【MIKEスポ】☉ HIPHOPダンス(入門) 申	24 金	【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央
	【MIKEスポ】☉ よるヨガ 申	25 土	【悠々ライフ】☉ 楽々バドミントン
	【MIKEスポ】☉ 夜ヨガ教室 申	26 日	【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶
10 金	【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう	28 火	——— ♥ 認知症介護家族交流会 申
	【MIKEスポ】☉ ほぐして動かす身体ラクラク運動 申	29 水	【ふあみりあ】☺ 旧正月お笑い映画会「競小路きままるライブベストセレクション」 申
	【MIKEスポ】☉ 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金曜日) 申	30 木	【ギャラリーみつけ】★ 朋の書展
	【MIKEスポ】☉ ランニング教室(金曜日) 申		
	【MIKEスポ】☉ はじめてエアロビクス 申		
11 土	【今町公民館】📖 おはなしの世界 申		
	【図書館】📖 第2・4土曜日おはなしのじかん 申		
	——— 📖 MITSUKERUスマホお悩み相談室 申		
	【悠々ライフ】📖 初心者パソコン～Word(ワード)・Excel(エクセル)～ 申		
	【ふあみりあ】☺ 折り紙サロン		
	【悠々ライフ】☉ カーリンコン 申		
	【MIKEスポ】☉ パレトン～姿勢を整える～ 申		

※ **申** : 事前申込みが必要です ※ **👤** : 子ども向けです
※ **チケット** : チケットが必要です

休館日のお知らせ

【ふあみりあ】	12/28(土)～1/3(金)・28(火)
【図書館】	12/29(日)～1/3(金)・6(月)・10(金)・20(月)・27(月)
【ギャラリーみつけ】	12/27(金)～1/5(日)・6(月)・14(火)・20(月)・27(月)
【アルカディア】	12/28(土)～1/4(土)・21(火)
【ネーブルみつけ】	12/31(火)～1/3(金)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】	1/22(水) ※開館は午後5時まで
-----------	--------------------

★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 池山阿有 セレクション展	12/21(土)～1/26(日) 10:00～21:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	2023年に逝去した見附市の洋画家の展覧会。見附市が所蔵し、ギャラリーで保管している作品から約20点を展示。懐かしい囲炉裏端の景色を中心にお楽しみください。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]見附市
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
【いままち悠々】 正月つり飾り展	12/24(火)～1/24(金) 9:00～16:00 ※1/24は12:00まで 今町交流広場 (今町子育て支援センター内)	つり飾り、切り絵、干支にちなんだ小物など、お正月らしい作品を展示しています。ぜひ、ご覧ください。	[申込]不要 [料金]無料 [協力]今まちくちくクラブ
		問 いままち悠々事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【いままち悠々】 まゆ玉飾り	1/6(月) 13:30～15:30 今町交流広場 (今町子育て支援センター内)	お餅やまゆ玉、米粉で作られた縁起物(小判や大黒様など)を枝に飾りその年の豊作を祈る、お正月の伝統行事です。まゆ玉作りにご参加ください。	[申込]不要 [料金]無料
		問 いままち悠々事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ギャラリーみつけ】 ナナオ 銭湯ずかん展	1/7(火)～26(日) 10:00～21:00 ※1/26は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	見附市のイラストレーターによる新潟県内の銭湯取材した「にいがた銭湯ずかん」の原画の展覧会。グッズ販売も行います。(販売時間は10:00～18:00)	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
		問 ガalleryみつけ ☎84-7755	
【アルカディア】 アルカディア 少年少女合唱団 新春コンサート2025	1/12(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 小ホール	毎年恒例の少年少女合唱団の新春コンサートです。子どもたちのさわやかな歌声が新春を華やかに彩ります。	[申込]整理券が必要です。 アルカディアにて配布中 [料金]無料 [出演]アルカディア少年少女合唱団(見附)
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
【図書館】 子ども 新春カルタ大会	1/19(日) 10:30～11:30 図書館 2階 視聴覚室	幼児の部と小学生の部に分かれてカルタをします。	[申込]1/4(土)～受付開始(図書館カウンターまたは0258-63-1427まで☎) [定員]①幼児の部(保護者同伴)8組16名(先着順) ②小学生の部10名(先着順) [料金]無料
		申 問 図書館 ☎62-3759	
【図書館】 大人 椅子に座って 百人一首	1/19(日) 13:30～15:00 図書館 2階 ワークルーム	初心者(初めての方を含む)と経験者にわかれて百人一首をします。	[申込]1/4(土)～受付開始(図書館カウンターまたは0258-63-1427まで☎) [定員]10名 中学生以上(先着順) [料金]無料
		申 問 図書館 ☎62-3759	
【ギャラリーみつけ】 朋の書展	1/30(木)～2/9(日) 9:00～21:00 ※1/30のみ10:00～21:00 ※2/9は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	見附市内で活動する書道サークルのグループ展を開催します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]書道サークル いろはの会・玉門会
		問 小倉美砂 ☎090-3473-4641	

♥ 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	1/6(月)～30(木) (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もお過ごしください)	[申込]不要 [料金]無料 [協力]今まちまちなかコミュニティ
		問 石田 ☎66-3053	
ネーブルダンス	1/8・15・22・29 (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	1/8・15・22・29 (いずれも水曜日) 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	

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【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♪～	1/14(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、体を動 かして健康になりましょう！	[申込]不要 [料金]無料 [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			
認知症介護 家族交流会	1/15(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			
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	1/17(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			
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	1/17(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南】 オレンジカフェ 南	1/18(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 見附市地域包括支援センター 南 ☎62-1750			
MOM UP PARK by健幸スマイル スタジオ	1/20、2/17 (いずれも月曜日) 10:00～11:30 学校町子育て支援センタ- (ネーブルみつけ内)	運動&交流プログラムでプレマ マ、ママの健幸をサポートする スタジオです。 初回無料体験会実施中！	[申込]必要 [講師]理学療法士、保健師 [対象]妊娠16週～おおむね6歳のお子さんのママ [料金]初回無料 継続参加は月額550円 [持ち物]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西】 オレンジカフェ 西	1/20(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			
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	1/24(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			
認知症介護 家族交流会	1/28(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
【MIKEスポ】 トータルフィットネス (連携教室)	1/5・12・19・26 (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	1/6・20・27 (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			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ボクシングシェイプ	1/6・20・27 (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	1/6・20・27 (いずれも週月曜日) 19:45～21:15 今町地区体育館	ソフトバレーなどの軽運動を行います。運動不足を解消し、リフレッシュしませんか？	[申込]必要 [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	
【MIKEスポ】 ZUMBA	1/7・14・21・28 (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	1/7・14・21・28 (毎週火曜日) 10:15～11:15 ネーブルみつけ 研修室1/剣道場	痛みや不調の原因である筋肉の凝りやハリを取り除きます！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】 リフレッシュヨガ	1/7・14・21・28 (毎週火曜日) 13:30～14:30 市民武道館 剣道場	呼吸と身体感覚に意識を向け、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]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】 ジュニアスポーツ 万能教室	1/7・14・21・28 (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)	1/7・14・21・28 (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)	1/7・14・21・28 (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	1/7・14・21・28 (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】 楽しい筋トレビクス	1/7・14・21・28 (毎週火曜日) 19:30～20:30 葛巻地区ふるさとセンター	【筋トレ+エアロビクス】 有酸素運動をしながら全身筋トレ+エアロビクス。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)	1/8・15・29 (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。 11/13～2/26(全11回)	[申込]必要 [対象]年中・年長 [定員]20名 [料金]7,700円/11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	1/9・16・30 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 9日・16日:総合体育館 30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]100円(保険料等) [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
【MIKEスポ】 オールマイティー スポーツ	1/9・16・23・30 (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
【MIKEスポ】 HIPHOPダンス (入門)	1/9・16・23 (いずれも木曜日) 18:00～19:00 アルカディア練習室/ 中央公民館中ホール	色々なステップを組み合わせ て踊るカッコいいダンス！リズ ム感、協調性を高めます！イ ベント出演あり！	[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	1/9・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	深い呼吸で心と体の調和を図 り安定した生活に向けていきま 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]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	1/9・16・23 (いずれも木曜日) 20:15～21:15 ネーブルみつけ 研修室1他	深い呼吸とポーズを通し体の 歪みを知り、柔軟性、体力向 上へ。1日の疲れを取りゆつくり 眠れます。	[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	1/10・17・24 (いずれも金曜日) 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)	1/10・17・31 (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歪みを 改善。肩こり、腰痛、股関節 痛、膝痛予防、姿勢改善にも。 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)	1/10・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。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)	1/10・17・24 (いずれも金曜日) 19:30～20:30 中央公民館 大ホール他	美姿勢、調子の良い状態の関 節や筋肉の動きを作ってから 楽しく有酸素運動へ。(連携教 室内どこに参加しても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
【悠々ライフ】 カーリンコン	1/11・25 (いずれも土曜日) 14:00～16:00 中央公民館 大ホール	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ユニークスポー ツ。年齢に関係なくどなたでも楽し めます。	[申込]必要 [申込]30名 [料金]100円(保険料等) 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)	1/11・18・25 (いずれも土曜日) 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 [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】 屋内 グラウンドゴルフ	1/13(祝)・20 (いずれも月曜日) 9:15～11:30 新潟公民館 講堂	冬期間に屋内で行うグラウンドゴルフ です。冬場の運動不足を解消し、 楽しくプレーしましょう。初心者歓 迎！お気軽にご参加ください。	[申込]不要 直接会場へお越しください。 [料金]100円(保険料等) [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 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	1/16(木) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	日本古来の吹矢が得点競技と してスポーツに進化！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(保険料等) [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

スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 いつまでも ぴんぴん！ 健康体操	1/16・30 (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	ストレッチや筋トレなどを行い、 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			
【MIKEスポ】 親子うんどうあそび (土曜日)	1/18・25 (いずれも土曜日) 9:15～10:15 市民武道館 柔道場	お子さんと親(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)	1/18・25 (いずれも土曜日) 13:00～14:00 市民武道館 剣道場	ステップ台を使い音楽のリズムに合 わせ無理なく昇降運動。下肢強 化、シェイプアップ、転倒予防。(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			
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	1/22(水) 9:30～11:30 今町公民館 大集会室	「カーリング」に似たニュースポーツ 「カーリンコン」の体験会です。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(保険料等)
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	1/23(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 者も気楽にご参加下さい。	[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			
【悠々ライフ】 楽々バドミントン	1/25(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】 ゆうゆう 元気カラオケ	1/9(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 [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			
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	1/10・17・24 (いずれも金曜日) 9:30～11:30 10・24日:ネーブルみつけ研修室 2 17日:ネーブルみつけ研修室1	「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、資料代等)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	1/11(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			
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	1/14(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 12/23(月)9:00受付開始(☎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) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ～「渡里町ロマン」他～	1/21(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	見附市に「渡里町」という町名が あったことをご存じでしょうか？「渡 里町」の昔と近年の変遷を紹介し た映像を要望に応じて再上映！	[申込]不要 [定員]50名 [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			

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	1/23(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 で楽しんでみませんか？お気軽 にご参加ください。	[申込]必要 12/23(月)9:00受付開始(☎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) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	1/26(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 [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			
【ふぁみりあ】 旧正月お笑い映写会 「綾小路きみまろ ライブベストセレクション」	1/29(水) 13:30～15:00 ふぁみりあ 講習室2・3	1/29は2025年の旧正月。お 正月に笑い足りなかった方、 ふぁみりあ お笑い映写会で補 充しませんか。	[申込]必要 [料金]無料 [定員]20名(先着順) [上映DVD](三市南蒲地域視聴覚教育協議会) 綾小路きみまろ 超特選！爆笑ライブベストセレ クション
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			



学

び

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 ゆっくりExcel講座 (全6回)	1/9・23、2/13・27、 3/13・27 (第2・4木曜日) 10:00～11:30 ふぁみりあ	エクセルをゼロから学びたい 方、基礎からゆっくり覚えましょ う。少人数制なので初めての方 も安心です。	[申込]必要 [講師]山田康雄 [定員]7名 [料金]全6 回で3,000円 [持物]筆記用具/Microsoft Excelが動 作するWindowsノートパソコン(パソコンの貸出はありま せん)
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	1/9・16・23・30 (いずれも木曜日) 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			
【今町公民館】 おはなしの世界	1/11(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。1月は☆お正月遊 びでおめでとう！ ☆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	1/11・25 (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			
MITSUKERU スマホお悩み相談室	1/11・18・25 (いずれも土曜日) ①10:30～11:00 ②11:00～11:30 ③11:30～12:00 見附駅交流拠点ミツケル	参加者の方が”孫や友人とメッ セージでやり取りできるようになるこ と”をゴールに悩みを一緒に解決 する相談室です！	[申込]必要(ミツケルにて直接申込可) [講師]見附市地域おこし協力隊 小玉健心 [対象]60歳以上の方 [定員]各回1名(先着順) [料金]無料 [持物]スマホ/筆記用具
申 問 都市環境課 地域交通係 ☎62-1700(内線161)			
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)・ Excel(エクセル)～	1/11・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 12/23(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			
【図書館】 おはなしのじかん 012	1/17(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】 いまさら聞けない パソコン・IT ～ Gmailの奥深い使い方～	1/18(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	Gmail画面に並ぶメニュー項目の意 味を知りましょう。特にラベルとフィル タの使い方を覚えるとメール整理が 楽に行えます。初めての方もお気軽 に。	[申込]必要 12/23(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			



学

び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
学び座 みらいの食卓  バランス食と 地消を楽しむ	1/22(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]さつま芋の赤飯風ごはん、シャキシャキ海老団子、白菜のほっこり甘酒スープ、刺身こんにゃくレモン塩だれ	[申込]必要 1/13(月)ㄨ (または申込みフォームで！) [講師]岩淵智博氏(会席仕出し魚龍代表) [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	1/23(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	1/21(火) 13:30~16:20 保健福祉センター 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 1/16(木)ㄨ [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			

2 月 以 降 の イ ベ ン ト

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【子育て支援センター】 ハロー赤ちゃん！ 「ハート飾りのカード」 作り	2/7(金) 13:30~14:15 新町子育て支援センター	出産や赤ちゃんのことなどをおしゃべりしながら、ハート飾りのカード作りを楽しみましょう！	[申込]必要 1/7(火)~1/28(火)ㄨ [対象]妊娠中の方・ 産後6ヶ月までのお子さんとママ [定員]概ね5組 [料金]無料  こちらのLoGo 申込みフォーム (一QR)からも 出来ます。
申 問 新町子育て支援センター ☎62-7551			
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 お正月の残った 食材を使った献立	2/5(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]塩引き鮭を使った蒸し寿司、打ち豆入り煮菜、シナモン入り黄粉ねじり	[申込]必要 1/15(水)ㄨ [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。約2週間前に抽選結果を郵送 [料金]1,500円 [持物]マスク/エプロン/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			
【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～	3/2(日) 14:00(開場13:30~) アルカディア 小ホール	0歳さんから入場可能。ご家族みんなで楽しめるコンサートです。楽団の生演奏に併せて舞台俳優が絵本を朗読するコーナーもあります。	[申込]チケットが必要です。1/8(水)発売開始 [料金]全席自由1000円 4歳~小学生以下500円(各当日各200円増) ★4月に小学校に入学する新1年生を無料ご招待(要事前申込) ★3歳以下のお子さんは膝上鑑賞1名まで無料 ※席が必要な場合は有料 ※各種割引サービス対象外
申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321			
【アルカディア】 芸能祭2025	3/19(日) 14:00(開場13:30~)(予定) 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、又は個人の皆さんが日頃の成果を披露します。	[チケット]チケットが必要です。1/24(金)販売開始 [定員] 830席 [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歳児以下入場不可 [ゲスト]マギー利博(マジック) [司会進行]さとちん
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。

