

4月行事の申込受付開始は3月24日（月）午前9時からとします。

電話での申込受付は3月24日（月）午後1時から。「定員を超えたらキャンセル待ち」の行事は、申込先着順につき当選連絡はしません。キャンセルが出た場合のみ、ご連絡します。

ゆうゆう 「悠々ライフ」

4月の行事カレンダー

（令和7年3月21日（金）発行）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 自然薯をプランターで育ててみませんか （中央公民館）	3 ピンポンで遊びましょう （総合体育館）	4 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）	5
6	7	8 みつけを写生しよう （中央公民館） 悠々健康カラオケ （ネブルみつけ）	9	10 ゆうゆう元気カラオケ （ネブルみつけ） ピンポンで遊びましょう （総合体育館）	11 ウォーキング （新潟市西蒲区方面）	12 楽々バドミントン （総合体育館） 初心者パソコン （中央公民館）
13	14 グラウンドゴルフ （運動公園多目的グラウンド）	15 悠々ビデオ観賞会 （ネブルみつけ）	16 ピンポン交流会 （加茂市下条体育センター）	17 ピンポンで遊びましょう （今町体育館） 山に登ろう （弥彦山） スポーツ健康 吹矢 練習・体験会 （ネブルみつけ）	18 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ） 行事チラシ 5月号発行日	19 いまさら聞けないパソコン・IT （中央公民館） カーリンコン （ネブルみつけ）
20	21 グラウンドゴルフ （運動公園多目的グラウンド） 写経体験 （庄川寺） 5月号申込受付開始日	22	23 自然薯をプランターで育ててみませんか （中央公民館） カーリンコン体験・練習会 （今町公民館）	24 ラケットテニス （総合体育館） みんなで手芸を楽しもう （ネブルみつけ）	25 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）	26 初心者パソコン （中央公民館） カーリンコン （ネブルみつけ）
27 悠々歌声喫茶 （ネブルみつけ）	28 尺八を楽しみましょう （ネブルみつけ）	29	30			

◇感染症対策の重要なお知らせ◇

*必ず一読してからご参加ください

●マスクの着用及び手指の消毒を行い、参加をお願いします。

国の方針では、新型コロナウイルス感染対策が緩和されましたが、悠々ライフでは高齢者の参加が多いため、引き続きマスク着用・手指消毒をお願いします。

行事内容によっては、マスクを着用していない方の参加をご遠慮いただく場合があります。

●参加される際にはご自宅で検温を行い、熱がある方や体調の優れない方の参加はご遠慮ください。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

悠々ライフ

申込不要の行事 以下の行事は申込不要です。直接会場へお越しください。

カーリンコン

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。年齢に関係なくどなたでも楽しめます。

と き 4月19日(土)・26日(土)
いずれも 14:00～16:00

ところ 19日：ネーブルみつけ 研修室1
26日：ネーブルみつけ 多目的広場

定 員 30名

参加費 100円(保険料など)

仕掛人 齋藤榮作・吉川富美子



カーリンコン体験・練習会

「カーリング」に似たニュースポーツ「カーリンコン」の体験会です。年齢に関係なくどなたでも楽しめます。お気軽にご参加ください。

と き 4月23日(水)9:30～11:30

ところ 今町公民館 大集会室

定 員 30名

参加費 100円(保険料など)

仕掛人 齋藤榮作



悠々健幸カラオケ

～曲に合わせて楽しく脳トレ♪～

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！お気軽にご参加ください！

と き 4月8日(火)13:30～14:30

ところ ネーブルみつけ
市民交流サロン

参加費 無料

講 師 音楽健康指導士(スポーツ推進委員)

仕掛人 中澤てい子・吉川富美子



楽々バドミントン

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。初心者大歓迎です。

と き 4月12日(土)14:00～16:00

ところ 総合体育館

参加費 50円(保険料など)

持ち物 運動靴、ラケット(貸出もあり)

仕掛人 笹川洋子



ピンポンで遊びましょう

「卓球」ではなく、誰もがやったことがある「ピンポン」です。初心者のための「マイペースコーナー」も設けていますので、みんなで楽しみましょう！

と き 4月3日(木)・10日(木)・17日(木)
いずれも 9:30～11:30

ところ 3日・10日：総合体育館
17日：今町体育館

参加費 各回100円(保険料など)

持ち物 運動靴、ラケット(貸出もあり)

仕掛人 相澤啓輔・桜井浩子・平賀一二男



詩吟を楽しもう

「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。

と き 4月4日(金)・18日(金)・25日(金)

いずれも 9:30～11:30

ところ ネーブルみつけ 研修室2

定 員 20名

参加費 100円(講師謝金・資料代など)

講 師 名古屋悦郎(神藍)永井藤子(詠風)

仕掛人 相澤啓輔・小林 儀輔



ラケットテニス

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！初心者もお気軽にご参加ください。

と き 4月24日(木)9:30～11:30

ところ 総合体育館

参加費 100円(保険料など)

持ち物 運動靴

仕掛人 平賀一二男・相澤啓輔



スポーツ健幸吹矢 練習・体験会

日本古来の吹矢が得点競技としてスポーツに進化しました。肺機能を高め、健康面にも効果が期待できます。

と き 4月17日(木)9:30～11:30

ところ ネーブルみつけ 多目的広場

参加費 100円(保険料など)

持 物 吹矢

※5名分の用具(吹矢)の貸出が可能です。

仕掛人 齋藤 榮作



※野外で活動する行事やスポーツ行事については、傷害保険に加入しています。

(死亡・後遺障害 500万円、入院日額 3,000円、通院日額 2,000円) 補償内容をご了承の上お申し込みください。

申込不要の行事 以下の行事は申込不要です。直接会場へお越しください。

悠々ビデオ観賞会「会津魂」「名作ってこんなに面白い(1)」～他

・戦国の世に育まれた会津藩が池田屋事件や戊辰戦争等を経て慶応4年（明治元年）没落と、その後の映像
・ぼっちゃん（夏目漱石）高瀬舟・舞姫（森鷗外）の名作ドラマを上映します。

と き 4月15日(火)13:30～15:00
ところ ネーブルみつけ 研修室1
参加費 無料
定 員 50名
上 映 マチヤ映像 斎藤正一
仕掛人 相澤啓輔・横田 洋司



ゆうゆう元気カラオケ

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♪

と き 4月10日(木)9:30～11:30
ところ ネーブルみつけ 多目的広場
参加費 無料
仕掛人 中澤てい子・吉川富美子
※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。



グラウンドゴルフ

屋外グラウンドゴルフの再開です。子供から高齢者まで、幅広く愛されているスポーツです。清々しい青空の下、のびのびと体を動かしながら楽しく健康づくり健康づくり。初心者大歓迎！！

と き 4月14日(月)・21日(月)
いずれも9:15～11:30
ところ 運動公園 多目的グラウンド
持ち物 グラウンドゴルフ用クラブ、ボール(お持ちの方)
※運動靴を除き、1名分の貸出あり
参加費 各回100円(保険料など)
仕掛人 平賀一二男・相澤啓輔



悠々歌声喫茶

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。

と き 4月27日(日)14:00～15:00
ところ ネーブルみつけ 市民交流サロン
参加費 無料
仕掛人 桜井浩子、中澤てい子、吉川富美子

※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。

申込が必要な行事 以下の行事は電話申込（62-7801）・窓口での申込 どちらも可能です。

初心者パソコン（Word ワード）

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。

と き ①4月12日(土)・②26日(土)
いずれも13:30～15:00
ところ 中央公民館 中ホール
申込み 必要 ①4月4日(金)まで
②4月18日(金)まで
参加費 各回100円(講師謝金、資料代など)
定 員 20名
持ち物 パソコン
※パソコンは3台まで貸出ができます。(先着順)
仕掛人 相澤啓輔・桜井浩子



パソコンの貸出を伴う場合は、開催者の指示に従って、除菌してお使いください。

いまさら聞けない パソコン・IT

どのパソコンを買えばいい？～2025年版～

Windows10のサポート終了も間近です。今のタイミングで新しいパソコンを購入するとした場合の選び方、買い方のポイントとお勧め機種を紹介します。初めての方もお気軽に。

と き 4月19日(土)9:30～11:00
ところ 中央公民館 中ホール
申込み 必要 4月11日(金)まで
参加費 100円(資料代など)
定 員 25名
持ち物 パソコン(windows)、スマホなど(持参しない場合は聴講のみ)
講 師 山田康雄
仕掛人 桜井浩子



みんなで手芸を楽しもう!!

初心者から経験者まで手芸をみんなで楽しんでみませんか？お気軽にご参加ください。

と き 4月24日(木)13:30～15:00
ところ ネーブルみつけ 研修室2
申込み 必要 4月17日(木)まで
参加費 300円(材料費など)
定 員 10名
持ち物 手芸道具
仕掛人 中澤てい子・吉川富美子



みつけを写生しよう

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。

と き 4月8日(火)9:00～12:00
ところ 中央公民館 美術工芸室
申込み 必要 4月1日(火)まで
参加費 100円(保険料など)
定 員 12名
持ち物 水彩絵具・画材又はスケッチ用具/飲み物
仕掛人 横田洋司・相澤啓輔



申込が必要な行事 以下の行事は電話申込（62-7801）・窓口での申込 どちらも可能です。

山に登ろう「弥彦山」

爽やかに汗をかきながら山に登りませんか！今年最初の山は、弥彦山裏参道から登ります。登山後はてまりの湯にて休憩をします。

と き 4月17日(木) 9:00～17:00
ところ 弥彦山方面
集 合 9:00 ネーブルみつけ集合
定 員 15名（定員を超えたらキャンセル待ち）
申込み 必要 4月10日(木)まで
参加費 400円（保険料など）※入浴料は自己負担
持ち物 昼食、飲み物、雨具、登山用の服装と靴、タオル、健康保険証写しなど
（装備不良の方は参加を断る場合があります）
仕掛人 南場秀子・武石京子



※申込み先着順につき連絡はいたしません。ご注意ください。
※登山中のアルコールは禁止します。※雨天決行、荒天中止
※経験や体力のない方はご遠慮下さい。

自然薯をプランターで育ててみませんか

自然薯とマリーゴールドをプランターで育て、自然薯の秋の収穫を目指します。

と き 4月2日(水) 説明会
4月23日(水) 講習会
いずれも 13:30～16:00
ところ いずれも 中央公民館 中ホール
定 員 20名
申込み 必要 3月26日(水)まで
参加費 2日(説明会)は無料
23日(講習会)は100円
講 師 坂井葛夫
仕掛人 相澤啓輔
※講習会の参加は、説明会への参加が必要です。



尺八を楽しみましょう！

日本古来の楽器、尺八で音楽を演奏してみませんか！経験者が応援します。興味のある方（初心者、経験者）一緒に練習して尺八を楽しみましょう！

と き 4月28日(月) 10:00～11:30
ところ ネーブルみつけ 研修室2
定 員 10名（定員を超えたらキャンセル待ち）
申込み 必要 4月21日(月)まで
参加費 無料
持ち物 尺八（無い方は見学）・マスク・筆記用具
仕掛人 小林儀輔・桜井嘉夫



ウォーキング 角田浜海水浴場～上堰湯公園

今回は角田山を望みながら日本海を背にウォーキング。上堰湯を目指します。弥彦公園で足湯にでもつかりながらの～んびりした一日を過ごしてみませんか？

と き 4月11日(金) 9:00～17:00
ところ 新潟市西蒲区方面
集 合 9:00 ネーブルみつけ集合
定 員 20名（定員を超えたらキャンセル待ち）
申込み 4月4日(金)まで
参加費 400円（保険料など）
持ち物 昼食、飲み物、雨具、歩きやすい服装、履き替え用の靴、タオル、健康保険証写しなど
仕掛人 南場光司・南場秀子



※申込み先着順につき連絡はいたしません。ご注意ください。
※お一人につき1人までの申込とします。

ピンポン交流会 in 加茂市

加茂市「卓友会」とのピンポンを楽しむ交流会です。試合はせすラリーを楽しみます。帰りは「加茂市老人福祉コミュニティセンター」で昼食・休憩をし、加茂山公園青海神社参拝と散策いたします。

と き 4月16日(水) 8:15～16:00
ところ 加茂市下条体育センター
集 合 8:15 ネーブルみつけ
定 員 30名（定員になり次第締切）
申込み 必要 4月3日(木)まで
参加費 2,300円（保険料、昼食代など）
持ち物 運動靴、体操着、着替え、マスク、ラケット（無い方は事前にお申し出ください）、飲み物、健康保険証の写し
仕掛人 相澤啓輔・平賀一二男・桜井浩子



写経体験

見附の名刹・庄川寺で心落ち着く写経を体験しませんか。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！

と き 4月21日(月) 13:15～16:00
ところ 庄川寺
集 合 13:15 ネーブルみつけ
定 員 15名（定員を超えたらキャンセル待ち）
申込み 必要 4月14日(月)まで
参加費 500円（保険料、材料費など）
持ち物 小筆
仕掛人 桜井浩子・小林儀輔



悪天候時や申込人数が少ない場合など行事を中止する事があります。ご了承ください。



行事内容の詳細は、毎月発行される「悠々ライフ行事カレンダー」にてお知らせします。

申込み・問合せ

悠々ライフ事務局（ネーブルみつけ内 まちづくり課）TEL：62-7801 FAX：62-7810