

イベント カレンダー

4月



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。

【大事なお知らせ】

令和7年5月号より
イベントカレンダーは **インターネットでの配信に移行** します！

- ★ 令和7年4月号(3月21日発行)をもって、全戸回覧は終了となります。
- ★ 今後は市役所ホームページや市公式LINEにてお知らせします。(右のQRコードから進めます→)
- ★ 市内公民館・ふるさとセンターには紙のイベントカレンダーもご用意します。

LINEお友達登録



【分類】★(イベント):P1～2 ♥(健康・福祉):P2～3 ①(スポーツ):P3～7 ☺(趣味):P7～8 ☺(学び):P8～9

日付	事業名	日付	事業名
2 水	―― ①絵手紙教室ひまわり ―― ♥ネーブルダンス ―― ♥健幸カラオケ教室 【悠々ライフ】①自然薯をプランターで育ててみませんか！	11 金	【ふぁみりあ】①ボクシングシェイプ 12 土 【イグリッシュガーデン】★スプリングフェア 【今町公民館】☺おはなしの世界 【ふぁみりあ】①はじめてのピラティス 【図書館】☺第2・4土曜日おはなしのじかん 【MIKEスポ】①ステップ運動 【悠々ライフ】☺初心者パソコン～Word(ワード)～ 【ふぁみりあ】☺折り紙サロン 【悠々ライフ】①楽々バドミントン 【ふぁみりあ】①はじめてのエアロビクス(土曜日)
3 木	【悠々ライフ】①ピンポンで遊びましょう 【ネーブルみつけ】♥介護予防教室 【図書館】☺木曜日おはなしのじかん	13 日	―― ★第74回クリーン作戦 【MIKEスポ】①トータルフィットネス 【アルカディア】★アルカディア少年少女合唱団スプリングキッズステージ
4 金	【悠々ライフ】①詩吟を楽しもう 【図書館】☺おはなしのじかん012	14 月	【悠々ライフ】①グラウンドゴルフ
5 土	【MIKEスポ】①親子うんどうあそび(土曜日) 【ギャラリーみつけ】★夜の風景 猪爪彦一 銅版画回顧展 ―― ☺MITSUKERUマホお悩み相談室 【市民の森】★観桜会 【ギャラリーみつけ】★猪爪彦一 銅版画回顧展ギャラリートーク 【MIKEスポ】①はじめてのパレトン	15 火	【ふぁみりあ】☺ゆっくりExcel講座 【悠々ライフ】☺悠々ビデオ観賞会 【ふぁみりあ】☺スマホ講座
6 日	―― ★コスプレガタケットみつけイグリッシュガーデン	16 水	【悠々ライフ】①ピンポン交流会in 加茂市 【ふぁみりあ】☺北陸ガス料理教室
7 月	―― ♥今町・交流広場おれんちのお茶の間 【ふぁみりあ】①頭と体のスッキリ体操 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 西 【MIKEスポ】①今町ジュニアスポーツ万能教室 【MIKEスポ】①ボクシングシェイプ ―― ①リフレッシュ教室	17 木	【悠々ライフ】①山に登ろう～弥彦山～ 【悠々ライフ】①スポーツ健幸吹矢練習・体験会 ―― ☺学び座 みらいの食卓バランス食と地消を楽しむ 【ふぁみりあ】☺古代日本史講座
8 火	【悠々ライフ】☺みつけを写生しよう 【中央公民館】♥介護予防教室 【ギャラリーみつけ】★猪股香織展 【MIKEスポ】①ZUMBA 【MIKEスポ】①肩・腰・膝痛予防教室 【悠々ライフ】♥悠々健幸カラオケ 【MIKEスポ】①リフレッシュヨガ 【ふぁみりあ】♥楽ヨガ 【MIKEスポ】①キッズチア 【MIKEスポ】①チアリーディング(小学1年生～小学2年生) 【MIKEスポ】①チアリーディング(小学3年生～中学生) 【MIKEスポ】①ジュニアスポーツ万能教室 【MIKEスポ】①チアリーディングレベルアップ 【MIKEスポ】①楽しい筋トレピクス	18 金	―― ♥健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
9 水	【ふぁみりあ】①楽しく筋トレ&ストレッチ 【ふぁみりあ】☺雪氷防災研究センター施設見学 【ふぁみりあ】①シェイプアップ骨盤ストレッチ 【学習人材バンク】♥入門太極拳 【MIKEスポ】①ランニング教室(水曜日) 【ふぁみりあ】①はじめてのエアロビクス(水曜日)	19 土	【悠々ライフ】☺いまさら聞けないパソコン・IT 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 南 【ふぁみりあ】☺手作り味噌講座 【悠々ライフ】①カーリンコン 20 日 【ギャラリーみつけ】★猪爪彦一銅版画回顧展イベント アクリル板版画ワークショップ ―― ★令和7年びでおさーくる・みつけ公開映写会
10 木	【悠々ライフ】☺ゆうゆう元気カラオケ 【MIKEスポ】①いつまでもぴんぴん！健康体操 【今町公民館】♥介護予防教室 【ふぁみりあ】☺ミニ量ワークショップ 【MIKEスポ】①オールマイティースポーツ 【MIKEスポ】①HIPHOPダンス(基礎) 【ふぁみりあ】①ZUMBA*講座 【MIKEスポ】①ゆるヨガ 【MIKEスポ】①夜ヨガ教室	21 月	【悠々ライフ】☺写経体験
11 金	【悠々ライフ】♥ウォーキング～角田浜海水浴場 【MIKEスポ】①ほぐして動かす身体ラクラク運動 【MIKEスポ】①骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金曜日) 【ふぁみりあ】①すのとれちヨガ 【MIKEスポ】①ランニング教室(金曜日) 【MIKEスポ】①はじめてエアロビクス	22 火	―― ♥認知症介護家族交流会
		23 水	【悠々ライフ】①カーリンコン体験・練習会
		24 木	【悠々ライフ】①ラケットテニス 【悠々ライフ】☺みんなで手芸を楽しもう！！ 【図書館】☺読書サロン 【MIKEスポ】①リズムダンスエクササイズ(体験会)
		25 金	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 今町 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 中央
		26 土	【ふぁみりあ】☺はじめてのゼンタングル講座 【ふぁみりあ】☺花☆花ランドでワークショップ 【ギャラリーみつけ】★西川陽春展
		27 日	【学習人材バンク】☺春・初夏の寄せ植え教室 【悠々ライフ】☺悠々歌声喫茶
		28 月	【悠々ライフ】☺尺八を楽しみましょう！
		29 火	―― 昭和の日 【図書館】★入国入学おめでとう！コッコさん読み聞かせスペシャル 【図書館】★子ども読書週間えほんリサイクル13:30～15:30
		30 水	【MIKEスポ】①幼児リズムうんどうあそび(体験会)

※ 申：事前申込みが必要です ※ ☺：子ども向け ※ ①：チケットが必要です

休館日のお知らせ

【ふぁみりあ】 4/28(月)
【図書館】 4/8(火)・11(金)・15(火)・22(火)
【ギャラリーみつけ】 4/7(月)・14(月)・21(月)・28(月)
【アルカディア】 4/14(月)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 4/30(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】 夜の風景 猪爪彦一 銅版画回顧展	4/5(土)～27(日) 10:00～20:00 ※4/27は16:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア・展示室2	新潟市在住の洋画家で版画家の2010年以降の銅版画作品を中心に展示。会期中一部作品と画集を販売。	[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			
【市民の森】 観桜会 	4/5(土) 11:00～12:00 市民の森学習管理棟 「木々(ここ)」	400本の桜が織りなす春爛漫の景色をお楽しみください。今年はずみれ保育園年長児による音楽発表会を行います。	[申込]不要
問 建設課公園緑花係 ☎62-1700(内線249・250)			
【ギャラリーみつけ】 猪爪彦一 銅版画回顧展 ギャラリートーク	4/5(土) 14:00～15:00 定員80名(先着順) ギャラリーみつけ 2階フロア	作家によるギャラリートークを開催します。	[申込]必要(ギャラリーにご来館または☎で申込みください。)[定員]80名(先着順) [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
申 問 ガALLERYみつけ ☎84-7755			
コスプレガタケット in みつけイングリッシュ ガーデン	4/6(日) 10:00～16:00 みつけイングリッシュガーデン、 ホテルアント(ロビィ、チャペル周辺)	春の花咲くみつけイングリッシュガーデンを舞台に華やかなコスプレ大会を開催します。	[申込]必要(当日参加申込可)[料金]コスプレイヤー1,800円(イングリッシュガーデン利用料500円を含む)カメラマン2,300円 ※みらい市場のお買物券300円分をプレゼントします。[主催]見附市観光物産協会
申 問 (株)ガタケット ☎025-228-8718			
【ギャラリーみつけ】 猪股香織展	4/8(火)～13(日) 10:00～20:00 4/13は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	燕市在住の画家による個展を開催。写真や絵画と文章のコラボレーション。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]猪股香織
問 猪股香織 ☎070-8448-2283			
【みつけイングリッシュガーデン】 スプリングフェア 	4/12(土)～5/6(火・祝) 8:40～18:00 みつけイングリッシュガーデン	チューリップやスイセンなどの球根花や花木など春の風景をお楽しみください。	[申込]不要 [料金]入園無料※草花の管理協力金として18歳以上の方はおひとり200円程度(見附市民は100円程度)の寄付をお願いします。4/29～寄付額変更あり。
問 建設課公園緑花係 ☎62-1700(内線249・250)			
第74回クリーン作戦 	4/13(日) 9:00～11:30 市内全域 [集合]中央公民館ほか	市内一斉にごみ拾いを行う「クリーン作戦」を開催します。ご家族、お友達と一緒にぜひご参加ください。	[申込]不要 [料金]無料 [持物]動きやすい服装/軍手等
問 都市環境課環境企画係 ☎62-1700(内線172)			
【アルカディア】 アルカディア 少年少女合唱団 スプリング キッズステージ	4/13(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	毎年恒例の春の定期演奏会です。今年は「空」をテーマに選曲しました。春空の様なさわやかな歌声をお楽しみください。	[申込]チケットが必要です。[定員]830席 [料金]全席自由500円(当日700円) ※2歳以下入場不可 ★R7年度新小学3年生をご招待(要事前申込み)
申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321			
【ギャラリーみつけ】 猪爪彦一 銅版画回顧展イベント アクリル板版画 ワークショップ	4/20(日) 10:30～16:00 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	作家指導で、アクリル板に直彫りする凹版画ワークショップを開催。ペン画のような刷り上がりの版画作りをお楽しみください。	[申込]必要(ギャラリーにご来館または☎で申込みください。)[対象]小学4年生以上 [定員]10名(先着順) [料金]1,500円 [持物]昼食/原画(10×15cm ※ペン画や鉛筆画など線描画。写真も可)/汚れても良い服装
申 問 ガALLERYみつけ ☎84-7755			
令和7年 びでおさーくる・ みつけ 公開映写会	4/20(日) 14:00(13:30開場)～ 16:30 アルカディア 小ホール	市民が創った笑いあり、涙ありのビデオ作品の公開映写会です。お気軽においでください。	[申込]不要 [料金]無料 [定員]200名(先着順)
問 びでおさーくる・みつけ ☎関(090-3478-5817)			
【ギャラリーみつけ】 西川陽春展	4/26(土)～29(火・祝) 10:00～20:00 ※4/29は17:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	長岡市在住作家による作品展を開催。一筆龍(ひとふでりゅう)を中心に展示販売。会期中11:00～12:00・13:30～14:30ぶらっとルームにて実演会を開催	[申込]不要 [料金]無料 [主催]西川陽春
問 西川陽春 ☎090-2530-3394			
【図書館】 入園入学おめでとう！ コッコさん読み聞かせ スペシャル	4/29(火・祝) 10:30～11:30 図書館 2階視聴覚室	読み聞かせグループ「コッコさん」の会員が、読み聞かせやゲームをして幼児から小学生までみんなで楽しい時間を過ごします。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 子ども読書週間 えほんリサイクル 13:30～15:30	4/29(火・祝) 13:30～15:30 図書館 2階ワークルーム	複本や寄贈等で不要となったえほんを無料で差し上げます。 (お一人様10冊まで)	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			

♥ 健康・福祉

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
ネーブルダンス	4/2・9・16・23・30 (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	4/2・9・16・23・30 (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			
【ネーブルみつけ】 介護予防教室	4/3・17 (第1・3木曜日) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	転倒骨折予防のための運動や生活機能向上につながる実習、レクリエーション等を行います。	[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			
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	4/7・14・21・28 (毎週月曜日) 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！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			
【中央公民館】 介護予防教室	4/8・22 (第2・4火曜日) 10:00～11:30 中央公民館 中ホール	転倒骨折予防のための運動や生活機能向上につながる実習、レクリエーション等を行います。	[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♪～	4/8(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 [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			
【ふぁみりあ】 楽ヨガ (全10回)	4/8～6/24 (毎週火曜日) ※4/29、5/6は休み 14:00～15:00 ふぁみりあ	体を伸ばすやさしいストレッチングに、筋肉への意識の集中を高めながらヨガの呼吸法を併せて取り組みます。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]SAWA(シヴァナンダヨガインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]ヨガマット/飲み物 ●無料体験会3/25(火)14:00～15:00 要申込
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【学習人材バンク】 入門太極拳 (全4回)	4/9・16・30、5/7 (いずれも水曜日) 13:30～15:00 中央公民館 中ホール	ゆっくりと動く体操です。「簡化24式太極拳」の基本的な動作を抜粋した套路です。	[申込]必要 各講座日の1週間前まで [講師]磯部一紀 [対象]どなたでも [定員]10名(先着順) [料金]無料 [持物]動きやすい服装/運動靴/マスク/飲み物
申 問 まちづくり課生涯学習係(中央公民館) ☎62-1058			
【今町公民館】 介護予防教室	4/10・24 (第2・4木曜日) 10:00～11:30 今町公民館 大集会室	転倒骨折予防のための運動や生活機能向上につながる実習、レクリエーション等を行います。	[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】 ウォーキング ～角田浜海水浴場	4/11(金) 9:00～17:00 [行先]新潟市西蒲区 [集合]9:00ネーブルみつけ	角田浜を望みながら上堰潟を目指します。弥彦公園では足湯につかりながらの～んびりした一日を過ごしてみませんか。	[申込]必要 3/24(月)9:00受付開始(☎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]400円(保険料) [持物]昼食/飲み物/歩きやすい服装/履き替え用の靴/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			

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	4/18(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	
認知症介護 家族交流会	4/22(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	

●オレンジカフェ西
4/7(月)
10:30~12:00
いいねか邸
※問/地域包括
支援センター西
☎62-3345

●オレンジカフェ南
4/19(土)
10:00~11:30
緑葉会館
※問/地域包括
支援センター南
☎62-1750

●オレンジカフェを開催しています。
身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲み
ながら、認知症についての相談や参加者同士の
交流を行い、楽しく過ごす場所です。
[申込]不要 [料金]1回100円
[対象]お子さんから高齢者までどなたでも。

●オレンジカフェ今町●オレンジカフェ中央
4/25(金) 4/25(金)
10:00~11:00 10:00~11:30
今町子育て支援センター 中央公民館 中ホール
※問/地域包括
支援センター今町 支援センター中央
☎61-5221 ☎63-3555

スポーツ

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう	4/3・10・17 (いずれも木曜日) 9:30~11:30 3・10日:総合体育館 17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) [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】 親子うんどうあそび (土曜日)	4/5・12・19・26 (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】 はじめてのパレオン ~姿勢を整える~ (連携教室)	4/5・12・19・26 (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】 スリムな体型を目指す素足で行うエクササイズ！姿勢改善、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	
【ふぁみりあ】 頭と体の スッカリ体操 (全10回)	4/7~6/23 (毎週月曜日) ※4/28、5/5は休み 10:00~11:00 ふぁみりあ	いつでもどこでも誰でもできる簡単な体操です。全身の筋力や柔軟性、持久力を高めるのに効果的です。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]橋本奈 美恵(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]全10 回で6,000円 [持物]バスタオル/フェイスタオル/飲み物 ●無料体験会3/24(月)10:00~11:00 要申込
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【MIKEスポ】 今町ジュニアスポーツ 万能教室	4/7・14・21・28 (毎週月曜日) 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	4/7・14・21・28 (毎週月曜日) 19:30~20:30 市民武道館 剣道場	【脂肪燃焼エクササイズ】 有酸素運動×筋トレを同時に行うプログラム！自分の体力と相談しながら力加減を調整できます！	[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	4/7・14・21・28 (毎週月曜日) 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 [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	4/8・15・22 (いずれも火曜日) 10:15～11:15 市民武道館 剣道場	ラテン・ポップスなどに合わせて楽しく踊るフィットネス。シニア世代にお勧め！	[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・腰・膝痛 予防教室	4/8・15・22 (いずれも火曜日) 10:15～11:15 ネーブルみつけ 研修室1	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。動きやすい体づくりを目指します！	[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	4/8・15・22 (いずれも火曜日) 13:30～14:30 市民武道館 剣道場	自分の内側に意識を向けながら心身を整えます。心も体もフレッシュ！体をほぐしリラックス・心を整えます。年間開催	[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】 キッズチア	4/8・15・22 (いずれも火曜日) 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。	[申込]必要 [対象]年中・年長 [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)	4/8・15・22 (いずれも火曜日) 17:00～17:50 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。イベントに出演し元気と笑顔をお届けします！年間開催	[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)	4/8・15・22 (いずれも火曜日) 18:00～18:50 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。イベントに出演し元気と笑顔をお届けします！年間開催	[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】 ジュニアスポーツ 万能教室	4/8・15・22 (いずれも火曜日) 18:00～19:00 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 レベルアップ	4/8・15・22 (いずれも火曜日) 18:20～19:20 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い子向けの教室です。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。年間開催	[申込]必要 [対象]小学3年生～中学生 [定員]20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】 楽しい筋トレレクス	4/8・15・22 (いずれも火曜日) 19:30～20:30 葛巻地区ふるさとセンター	エアロビクスダンスの中に全身の筋トレを組み込み有酸素運動+筋トレを60分の中に入れ効果的なエクササイズ！年間開催	[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	
【ふぁみりあ】 楽しく筋トレ& ストレッチ (全10回)	4/9～6/18 (毎週水曜日) ※5/28は休み 10:00～11:00 ふぁみりあ	有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどを楽しく行い、毎日が暮らしやすくなる体づくりをしましょう。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]小黒久美子(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]タオル/飲み物 ●無料体験会3/26(水)10:00～11:00 要申込
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【ふぁみりあ】 シェイプアップ 骨盤ストレッチ (全10回)	4/9～6/18 (毎週水曜日) ※5/28は休み 13:30～14:30 ふぁみりあ	横になりながら骨盤のゆがみを直し、自律神経・血流・リンパの動きを活性化し、肩こり・腰痛・冷え性・便秘などに効果があります。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]Emi(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]ヨガマット/飲み物 ●無料体験会3/26(水)13:30～14:30 要申込
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【MIKEスポ】 ランニング教室 (水曜日) 短期教室	4/9・16・23・30 (いずれも水曜日) 18:30～19:30 総合体育館	走り方の基礎から走力アップのコツを伝授します。長距離が速くなりたい方へおススメ！ 4/16～6/25	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]20名 [料金]7,000円/10回(別途、保険料) ●体験会4/9(水)100円(体験料) [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	



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 はじめての エアロビクス (水曜日) (全10回)	4/9～6/25 (毎週水曜日) ※4/30、5/28は休み 20:00～21:00 ふぁみりあ	効果的に筋肉を使い、脂肪燃焼効果があります。肩こり、腰痛予防、ストレス解消できます。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]橋本奈美恵(フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]運動靴/ヨガマット/バスタオル/タオル/飲み物 ●無料体験会3/26(水)20:00～21:00 要申込
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【MIKEスポ】 いつまでも ぴんぴん！ 健康体操	4/10・24 (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			
【MIKEスポ】 オールマイティー スポーツ	4/10・17・24 (いずれも木曜日) 18:00～19:00 総合体育館	運動の基本を学び、スポーツ体験から得意競技を見つけよう	[申込]必要 [対象]小学4年生～中学生 [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 (基礎)	4/10・17・24 (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	基本的なステップから踊る楽しさを教えます！リズム感と協調性を高めます。イベント出演あり。年間開催	[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	4/10・17・24 (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。年間開催	[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			
【ふぁみりあ】 ZUMBA®講座 (全10回)	4/10～6/19 (毎週木曜日) ※5/1は休み ・19:00～19:50か ・20:00～20:50 ふぁみりあ	ラテン系音楽のリズムにのせるエクササイズです。シェイプup、ストレス発散に超オススメ！良い汗かけますよ！	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]小黒久美子(ZUMBA®B1インストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]運動靴/ヨガマットまたはバスタオル/飲み物 ●無料体験会3/27(木)19:30～20:30 要申込
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【MIKEスポ】 夜ヨガ教室	4/10・17・24 (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身体の歪みを知り、柔軟性、体力向上へ。1日の疲れを取りゆつくり眠れます。年間開催	[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	4/11・18・25 (いずれも金曜日) 10:15～11:15 市民武道館 柔道場	身体の様々な部分をほぐし、色々な動きを通して日々の生活向上！血流がよくなり疲れを癒し身体の動き改善！年間開催	[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)	4/11・18・25 (いずれも金曜日) 14:00～15:00 ネーブルみつけ 研修室1他	骨盤周辺の関節、筋肉をほぐし骨盤を正しい位置に戻し改善。肩こり、腰痛、股関節痛、膝痛予防、姿勢改善にも。	[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			
【ふぁみりあ】 すどれっちヨガ (全10回)	4/11～6/20 (毎週金曜日) ※5/2は休み 18:15～19:30 ふぁみりあ	体を伸ばすやさしいストレッチに筋肉への意識の集中を高めながら、ヨガの呼吸法を併せて取り組みます。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]SAWA(シバナンダヨガインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]ヨガマット/タオル/飲み物 ●無料体験会3/21(金)18:15～19:30 要申込
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【MIKEスポ】 ランニング教室 (金曜日)	4/11・18・25 (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。年間開催	[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)	4/11・18・25 (いずれも金曜日) 19:30～20:30 市民武道館 剣道場	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)年間開催	[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
【ふぁみりあ】 ボクシングシェイプ (全10回)	4/11～6/20 (毎週金曜日) ※5/2は休み 19:45～20:45 ふぁみりあ	燃焼系エクササイズ！音楽に合わせてボクシングの動きでエクササイズ！ストレスもノックアウト！全身運動でカラダを引き締めましょう。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]TOMO (パーソナルトレーナー) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]運動靴/飲み物 ●無料体験会3/21(金)19:45～20:45 要申込 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915
【ふぁみりあ】 はじめての ピラティス (全10回)	4/12～6/21 (毎週土曜日) ※5/3は休み 10:00～11:00 ふぁみりあ	関節の痛みをやわらげ、体幹やインナーマッスルを鍛えることができるエクササイズです。初めての方、大歓迎です！	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]TOMO (パーソナルトレーナー) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]ヨガマット/タオル/飲み物 ●無料体験会3/22(土)10:00～11:00 要申込 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915
【MIKEスポ】 ステップ運動 (連携教室)	4/12・19・26 (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て無理なく昇降運動。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】 楽々バドミントン	4/12(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
【ふぁみりあ】 はじめての エアロビクス (土曜日) (全10回)	4/12～6/21 (毎週土曜日) ※5/3は休み 19:30～20:30 ふぁみりあ	効果的に筋肉を使い、脂肪燃焼効果があります。肩こり、腰痛予防、ストレス解消できます。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]橋本奈美恵 (フィットネスインストラクター) [定員]16名 [料金]全10回で6,000円 [持物]運動靴/ヨガマット/バスタオル/タオル/飲み物 ●無料体験会3/29(土)19:30～20:30 要申込 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915
【MIKEスポ】 トータルフィットネス (連携教室)	4/13・20・27 (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
【悠々ライフ】 グラウンドゴルフ	4/14・21 (いずれも月曜日) 9:15～11:30 運動公園 多目的グラウンド	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。初心者大歓迎	[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(お持ちの方) ※運動靴を除き、1名分の貸出あり 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【悠々ライフ】 ピンポン交流会 in 加茂市	4/16(水) 8:15～16:00 [行先]加茂市下条体育センター [集合]8:15ネーブルみつけ	試合はせずラリーを楽しみます。交流会後、老人福祉コミュニティセンター「ゆきつばき荘」で昼食、加茂山公園青海神社を散策いたします。	[申込]必要 3/24(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]30名(定員になり次第締切) [料金]2,300円(保険料/昼食代等) [持物]運動靴/マスク/体操着/着替え/ラケット/飲み物/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】 山に登ろう ～弥彦山～	4/17(木) 9:00～17:00 [行先]弥彦山方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	今年最初の山は、弥彦山裏参道から登ります。爽やかに汗をかきながら山に登り登山後はてまりの湯にて休憩をします。	[申込]必要 3/24(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]400円(保険料 ※入浴代別) [持物]昼食/雨具/登山用の服装と靴/健康保険証のコピー(装備不良の方は参加を断る場合があります) 申 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	4/17(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しました。！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
【悠々ライフ】 カーリンコン	4/19・26 (いずれも土曜日) 14:00～16:00 ネーブルみつけ 19日:研修室1 26日:多目的広場	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。	[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】 カーリンコン 体験・練習会	4/23(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



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 ラケットテニス	4/24(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
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【MIKEスポ】 リズムダンス エクササイズ (体験会)	4/24(木) 20:20～21:20 アルカディア練習室/ 中央公民館中ホール	リズムに合わせて楽しくできるエ クササイズ！ダンス未経験者 でも不安なく参加できます！	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]20名 [料金]体験料100円 [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】 幼児リズムうんどう あそび (体験会)	4/30(水) 16:40～17:30 葛巻地区ふるさとセンター	うんどうあそびに加え、音楽に 合わせて体を動かして運動能 力とリズム感を高めます	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]20名 [料金]体験料100円 [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			

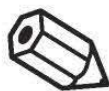


趣味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
絵手紙教室 ひまわり	4/2(水) 9:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	[今月の内容] 民芸品を描く	[講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]はがき/飾るもの(こけし、鳩車、人形等)
問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621			
【悠々ライフ】 自然薯をプランターで 育ててみませんか！	4/2・23 (いずれも水曜日) 13:30～16:00 中央公民館 中ホール	自然薯とマリ・ゴールドをプランターで 育て、マリ・ゴールドの花と自然薯 のツルを楽しみ、秋の自然薯の 収穫を目指します。	[申込]必要 3/24(月)9:00受付開始(☎は同日13:00 ～) [定員]20名 [講師]坂井葛夫 [料金]4/2(説明会は無料)、4/23(講習会は100円)
申 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	4/4・18・25 (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) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	4/8(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 3/24(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】 ゆうゆう 元気カラオケ	4/10(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			
【ふぁみりあ】 ミニ量 ワークショップ	4/10(木) 13:30～15:00 ふぁみりあ	量を使って一輪挿しや置物な どを置く量を使ったステキな花 瓶敷を作ります。量表、ヘリは お好きなものを選べます。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]宮島一弘、宮島一雄((有)宮島量産業) [定員]12名 [料金]2,000円
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	4/12(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 ※マスク着用をお願いします。
問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ～「会津魂」・「名作ってこんな に面白い(1)～他	4/15(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	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、その後の映像とぼっ ちゃんの名作を上映します。	[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
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 「皮から水餃子を作ってみましょう」	4/16(水) 10:00～13:00 ふぁみりあ	家庭料理からシェフによる本格派メニューまで気軽にできる料理教室 [メニュー]水餃子、リャンバンサンス(涼拌三絲)、簡単豆腐花(トウフ)	[申込]必要 3/26(水)㊦ [講師]古川素子(管理栄養士) [定員]12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
【ふぁみりあ】 手作り味噌 講座	4/19(土) 13:30～16:00 ふぁみりあ	新潟県産の材料で、我が家だけの手作り味噌。たっぷり3kgを仕込み数か月後には手前味噌が出来上がりますよ！	[申込]必要 3/26(水)9:00㊦受付開始(10:00～窓口受付) ※1回の申込みで1名まで [講師]坂井恭子(長岡市 検物や糕点) [定員]16名(先着順) [料金]2,500円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/布巾2枚/タオル1枚/軍手/持ち帰り用容器(5L位)/ゴムベラ/必要な方は食品用ナイロン手袋 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	4/24(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 3/24(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
【ふぁみりあ】 はじめての ゼンタングル講座 (全3回)	4/26、5/24、6/21 (いずれも土曜日) 10:00～12:00 ふぁみりあ	簡単なパターンを繰り返し描くので絵心ゼロからでもOKです。描く瞑想ともいわれ、リラックス効果が期待できる新感覚アート！	[申込]必要 [講師]さとうのぶこ(ゼンタングル®認定講師) [定員]10名 [料金]1回につき1,000円(材料費、別途必要) [持物]眼鏡・ルーペ(必要な方) 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915
【ふぁみりあ】 花☆花ランドで ワークショップ (全6回)	4/26、6/21、7/19、 8/9、10/18、11/22 (いずれも土曜日) 10:00～12:00 ふぁみりあ	ふぁみりあ隣の花☆花ランドで収穫したハーブや果実で美味しいことしませんか？	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]大場光夫 [定員]10名 [料金]年間5,000円(初回徴収) [持物]エプロン/三角巾/マスク/布巾2枚/剪定ばさみ/手袋/ゴミ袋/新聞紙/筆記用具 等 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915
【学習人材バンク】 春・初夏の 寄せ植え教室 (全2回)	4/27、6/22 (いずれも日曜日) 10:00～12:00 中央公民館 美術工芸室	園芸の基礎から植栽プランニング、管理方法を学びます。好きな花苗を選んで、作った寄せ植えはお持ち帰りして育てていただきます。	[申込]必要 各講座日の1週間前まで [講師]増田和人 [対象]どなたでも [定員]各回20名(先着順) [料金]2,000円(各回徴収) [持物]筆記用具/手袋/はさみ 申 問 まちづくり課生涯学習係(中央公民館) ☎62-1058
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	4/27(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
【悠々ライフ】 尺八を楽しみましょう！	4/28(月) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室2	日本古来の楽器、尺八で音楽を演奏してみませんか！初心者、経験者も一緒に練習して尺八を楽しみましょう！	[申込]必要 3/24(月)9:00受付開始(㊦は同日13:00～) [定員]10名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]無料 [持物]尺八(無い方は見学)/筆記用具/マスク 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
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	4/3・10・17・24 (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	4/4(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
MITSUKERU スマホお悩み相談室	4/5・19 (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も可) [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 問 都市環境課 地域交通係 ☎62-1700(内線161)



学

び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 雪氷防災研究 センター 施設見学	4/9(水) 13:00～16:30 [行先]長岡市 [集合]12:50ふぁみりあ	雪や氷による災害を減らすための研究施設を見学します。桜の咲く悠久山公園にも立ち寄ります。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [現地解説]雪氷防災研究センター-研究員 [定員]15名 [料金]300円 [持物]防寒具
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【今町公民館】 おはなしの世界	4/12(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。4月は「ミニ映画館・16ミリ映写を楽しもう」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	4/12・26 (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】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	4/12・26 (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Word(ワード)で簡単な文書を作ってみましょう。初心者でも楽しく学べます。	[申込]必要 3/24(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			
【ふぁみりあ】 ゆっくりExcel講座 (全8回)	4/15・29、5/20、6/3・ 17、7/1・15・29 (いずれも火曜日) 10:00～11:30 ふぁみりあ	初めてエクセルをさわる方、エクセルをゼロから学びたい方、基本的なところからゆっくりと学びましょう。	[申込]必要 [講師]山田康雄 [定員]12名 [料金]全8回で4,000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			
【ふぁみりあ】 スマホ講座 (全8回)	4/15・29、5/20、6/3・17、 7/1・15・29 (いずれも火曜日) 13:30～15:00 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。	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]山田康雄 [定員]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			
学び座 미래の食卓 バランス食と 地消を楽しむ 	4/17(木) 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]桜えびと生姜の彩りごはん、鰯と春野菜の焼き浸し、オクラの和風ピクルス、ニラ豚汁、ミニデザート	[申込]必要 4/8(火)☎ (☎または申込みフォームで↓) [講師]斎藤芳久氏(割烹旅館 原の湯代表) [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 
申 問 健康福祉課健康づくり係 ☎61-1370			
【ふぁみりあ】 古代日本史講座 (全12回)	●前期4/17～9/18 ●後期10/16～3/19 (第3木曜日) 13:30～15:30 ふぁみりあ	古代史研究用パソコンソフトを活用し、知られざる律令国家「日本」建国の謎を解き明かし歴史の真相に迫ります。新規受講者大歓迎です！	[申込]必要 3/12(水)9:00受付開始 [講師]関根聡(まちの駅 古事記COM駅長) [料金]前期、後期で3,000円ずつ納入 ※見学・飛び込み参加も可(料金1回1,000円) [持物]筆記用具/ノートパソコン(お持ちの方)
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 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～	4/19(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	Windows10のサポート終了も間近となり、新しいパソコンを購入した場合の選び方などお勧め機種を紹介します。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 3/24(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】 写経体験	4/21(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。小筆をお持ちください。	[申込]必要 3/24(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			
【図書館】 読書サロン	4/24(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			

イベントカレンダー配布場所

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

次回発行日は4月18日(金)です。

