

5月行事の申込受付開始は4月21日（月）午前9時からとします。

電話での申込受付は4月21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」

## 5月の行事カレンダー

（令和7年4月18日（金）発行）

日	月	火	水	木	金	土
				1 ピンポンで遊 びましょう （総合体育館）	2	3
4	5	6	7	8 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）	9 ウォーキング （柏崎市方面）  詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）	10 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）  カーリンコン （ネブルみつけ）
11	12 グラウンドゴ ルフ （運動公園多目 的グラウンド）  尺八を楽しみ ましょう （ネブルみつけ）	13 悠々健幸カラオケ （ネブルみつけ）  みつけを写生 しよう （中央公民館）	14	15 ピンポンで遊 びましょう （今町体育館）  山に登ろう （菩提寺山）  スポーツ健幸 吹矢 練習・体 験会 （ネブルみつけ）	16 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）  施設めぐり （新潟市秋葉区 方面）	17 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）
18	19 グラウンドゴ ルフ （運動公園多目 的グラウンド）  尺八を楽しみ ましょう （ネブルみつけ）	20 悠々ビデオ観 賞会 （ネブルみつけ）	21 自然薯をプラン ターで育ててみ ませんか （中央公民館）	22 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）	23 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）	24 初心者パソコ ン（中央公民館）
25 悠々歌声喫茶 （ネブルみつけ）	26 尺八を楽しみ ましょう （ネブルみつけ）  6月号申込 受付開始日	27	28 カーリンコン 験・練習会 （今町公民館）	29	30 詩吟を楽しもう （新発田市）	31

### ◇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。

**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 5月10日(土)・17日(土)  
いずれも 14:00~16:00

ところ ネーブルみつけ 研修室 1

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



## 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 5月1日(木)・8日(木)・15日(木)  
いずれも 9:30~11:30

ところ 1日・8日: 総合体育館

15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



## 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 5月28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



## 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 5月9日(金)・16日(金)・23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



## 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 5月13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



## 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 5月22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



## 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 5月10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



## 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 5月15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「見附に住もう」・「名作ってこんなに面白い」～他

・「人と大地の響演」「やさしさ絆のまちみつけ」平成19年見附市制作、びでおさーくる・みつけ撮影編集、見附市PRビデオ。

・鼻、杜子春、羅生門(芥川龍之介)野菊の墓(伊藤左千夫)田舎教師(田山花袋)の名作をドラマで紹介します。

と き 5月20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 マチャ映像 斎藤正一

仕掛人 相澤啓輔・横田 洋司



### グラウンドゴルフ

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 5月12日(月)・19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



### 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 5月8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。



### 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 5月25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 ①5月10日(土)・②24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 ①5月2日(金)まで

②5月16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

～一歩先のYouTube～

私たちの生活に入り込んでいるYouTube。見たい動画を楽しく見るための、チャンネル登録・コメント・動画再生のいろいろを知りましょう。初めての方もお気軽に。

と き 5月17日(土)9:30~11:00

ところ 中央公民館 中ホール

申込み 必要 5月9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 5月22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 5月15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 5月13日(火)9:00~12:00

ところ 中央公民館 美術工芸室

申込み 必要 5月7日(水)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「菩提寺山」

今回は菩提寺山を歩きます。菩提寺山山頂からの展望と休憩施設から東は五泉連峰、西は越後平野が一望できます。皆さんも山歩き始めてみませんか？

と き 5月15日(木) 9:00~17:00  
ところ 新潟市秋葉区方面  
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 5月8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。

## 施設めぐり 新潟県立植物園～他

新潟県立植物園と新津鉄道資料館へ行きます。普段見ることのできない海外や熱帯植物など美しい花や緑に触れあいましょう。

と き 5月16日(金) 9:00~16:00  
ところ 新潟市秋葉区方面  
集 合 9:00 ネーブルみつけ  
定 員 20名(定員を超えたらキャンセル待ち)  
申込み 必要 5月9日(金)まで  
参加費 200円(保険料、高速料金 他)  
※入館料は自己負担  
持ち物 昼食、飲料水、帽子、タオル、雨具、健康保険証の写しなど  
仕掛人 桜井嘉夫・南場光司

## 自然薯をプランターで育ててみませんか！

生育状況を確認します。  
4月に申し込まれた方への案内です。

申込は終了しています

と き 5月21日(水) 13:30~16:00  
ところ 中央公民館 中ホール  
参加費 各回 100円+材料費(自由購入)  
講 師 坂井 葛夫  
仕掛人 相澤 啓輔



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。



## ウォーキング 柏崎市北条駅～夢の森公園

今回は、柏崎市北条駅～夢の森公園まで歩きます。目の前には刈羽黒姫山、八石山など見えます。信越線に沿って安田駅より左手に大きく進路を変え柏崎夢の森公園まで歩きます。

と き 5月9日(金) 9:00~17:00  
ところ 柏崎市方面  
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 5月2日(金)まで  
参加費 500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。

## 詩吟を楽しもう ～詩吟の故郷を訪ねて～

「詩吟を楽しもう」の郊外事業です。赤穂浪士四十七士の一人、堀部安兵衛の生誕地、新発田市を訪ねます。詩吟の故郷を訪ねて、詩吟の理解を深めましょう！

と き 5月30日(金) 9:00~16:30  
ところ 新発田市  
集 合 9:00 ネーブルみつけ  
定 員 20名(定員を超えたらキャンセル待ち)  
申込み 必要 5月16日(金)まで  
参加費 1,300円(保険料等)  
※昼食費・入館料は自己負担  
持ち物 飲料水、雨具、詩吟の歌詞集(用意できない方は事前にお申し出ください)、マスク、健康保険証の写し  
仕掛人 相澤啓輔

## 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 ①5月12日(月)・②19日(月)・③26日(月)  
いずれも 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 ①5月7日(水) ②5月12日(月)  
③5月19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



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