

イベント カレンダー 5月



見附のイメージキャラクター『ミック』

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。

スマホでイベカシ

LINEお友達登録



池浦倫之展「明日への軌 今日までそして…」
5/1(木)～18(日)



三条市在住洋画家の展覧会を開催。
大作の油彩を約20点展示。

イングリッシュガーデンズプリングフェア
4/12(土)～5/6(火・祝)



イングリッシュガーデンに遊びにいこう!

休館日のお知らせ	
【ふあみりあ】	5/28(水)
【図書館】	5/9(金)・13(火)・20(火)・27(月)
【ギャラリーみつけ】	5/7(水)・12(月)・19(月)・26(月)
【アルカディア】	5/7(水)・19(月)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつけ】	5/29(木)

※開館は午後5時まで

[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 6月以降のイベント:P7

日付	事業名	日付	事業名
1 木	【イングリッシュガーデン】 イスプリングフェア 【ギャラリーみつけ】 イ 池浦倫之展「明日への軌 今日までそして…」 【悠々ライフ】 ス ピンポンで遊ぼう 【ネーブルみつけ】 健 介護予防教室 【MIKEスポ】 ス HIPHOPダンス(基礎) 【MIKEスポ】 ス リズムダンスエクササイズ短期教室 【MIKEスポ】 ス よるヨガ 【MIKEスポ】 ス 夜ヨガ教室 【図書館】 学 木曜日おはなしのじかん	12 月	【MIKEスポ】 ス 今町ジュニアスポーツ万能教室 【MIKEスポ】 ス ボクシングシェイプ 【MIKEスポ】 ス 幼児リズム運動あそび短期教室
2 金	【MIKEスポ】 ス ほぐして動かす身体ラクラク運動 【MIKEスポ】 ス 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金曜日) 【MIKEスポ】 ス ランニング教室(金曜日) 【MIKEスポ】 ス はじめてエアロビ	13 火	【悠々ライフ】 健 悠々健康カラオケ～曲に合わせて楽しく脳トレ♪～ 【悠々ライフ】 趣 みつけを写生しよう 【中央公民館】 健 介護予防教室 【MIKEスポ】 ス ZUMBA 【MIKEスポ】 ス 肩・腰・膝痛予防教室 【MIKEスポ】 ス リフレッシュヨガ 【MIKEスポ】 ス ジュニアスポーツ万能教室 【MIKEスポ】 ス キッズチア 【MIKEスポ】 ス チアリーディング(小学1年生～小学2年生) 【MIKEスポ】 ス チアリーディング(小学3年生～中学生) 【MIKEスポ】 ス チアリーディングレベルアップ 【MIKEスポ】 ス 楽しい筋トレレク
3 土	憲法記念日 【ギャラリーみつけ】 イ 見附の作家たち展2025 vol.1 【図書館】 イ こども1日図書館員	15 木	【悠々ライフ】 ス スポーツ健康吹矢練習・体験会 【悠々ライフ】 ス 山に登ろう～菩提寺山～
4 日	みどりの日 【ギャラリーみつけ】 イ 池浦倫之展ギャラリートーク 【図書館】 イ おはなしのじかん012大きな鯉のぼりを作ろう	16 金	健 健康体操・タロル体操とレクリエーションゲーム 【ギャラリーみつけ】 イ ☆魔法のアクセサリー展☆ 【悠々ライフ】 趣 施設めぐり
5 月	こどもの日	17 土	【悠々ライフ】 学 いまさら聞けないパソコン・IT～一歩先のYouTube～ --- そ 相談会こころの相談会 【地域包括支援センター】 健 オレンジカフェ 南 --- 学 MITSUKERUSマホお悩み相談室
6 火	振替休日	20 火	【ふあみりあ】 学 大人の食育高血糖予防の毎日ごはん～お肉料理編～ 【悠々ライフ】 趣 悠々ビデオ観賞会
7 水	--- 健 ネーブルダンス --- 趣 絵手紙教室ひまわり --- 健 健康カラオケ教室 【MIKEスポ】 ス ランニング教室(水曜日)短期教室	21 水	--- 健 認知症介護家族交流会
8 木	【悠々ライフ】 趣 ゆうゆう元気カラオケ 【今町公民館】 健 介護予防教室 【MIKEスポ】 ス いつまでもぴんぴん!健康体操	22 木	【悠々ライフ】 趣 みんなで手芸を楽しもう!! 【悠々ライフ】 ス ラケットテニス 【図書館】 学 読書サロン
9 金	【悠々ライフ】 趣 詩吟を楽しもう 【悠々ライフ】 健 ウォーキング 柏崎市北条駅～夢の森公園	23 金	【ギャラリーみつけ】 イ 漆の中の幻影中村謙二 漆芸展 【地域包括支援センター】 健 オレンジカフェ 中央 【地域包括支援センター】 健 オレンジカフェ 今町
10 土	【ふあみりあ】 趣 折り紙サロン 【悠々ライフ】 学 初心者パソコン～Word(ワード)～ 【悠々ライフ】 ス カーリンコン 【悠々ライフ】 ス 楽々バドミントン 【MIKEスポ】 ス 親子うんどうあそび(土曜日) 【MIKEスポ】 ス ステップ運動 【MIKEスポ】 ス はじめてのパレトン～姿勢を整える～ 【図書館】 学 第2・4土曜日おはなしのじかん 【今町公民館】 学 おはなしの世界	24 土	【ギャラリーみつけ】 イ 春風亭鯉づむ独演会
11 日	【MIKEスポ】 ス トータルフィットネス	25 日	【ふあみりあ】 趣 オープンガーデンオカリナ演奏 【ギャラリーみつけ】 イ 中村謙二 漆芸展 金継ぎ教室 【悠々ライフ】 趣 悠々歌声喫茶
12 月	--- 健 今町・交流広場おれんちのお茶の間 --- ス リフレッシュ教室 【悠々ライフ】 ス グラウンドゴルフ 【悠々ライフ】 趣 尺八を楽しみましょう 【地域包括支援センター】 健 オレンジカフェ 西	27 火	--- 健 認知症介護家族交流会
		28 水	【悠々ライフ】 ス カーリンコン体験・練習会
		30 金	【悠々ライフ】 趣 詩吟を楽しもう「詩吟の故郷を訪ねて」
		31 土	【ふあみりあ】 趣 新潟名物笹団子づくり(つぶあん)
		6月のイベント	
		1 日	--- イ 見附市吹奏楽団ファミリーコンサート

※ 申 :事前申込みが必要です ※ 子 :子ども向け
※ 子 :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
【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)			
【ギャラリーみつけ】 池浦倫之展 「明日への轍 今日までそして…」	5/1(木)～18(日) 10:00～20:00 ギャラリーみつけ 2階フロア・展示室2	三条市在住洋画家の展覧会を開催。大作の油彩を約20点展示。雪国の暮らしを描く。一部作品展示販売。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ・「明日への轍 今日までそして…」池浦倫之展実行委員会
問 ガalleryみつけ ☎84-7755			
【ギャラリーみつけ】 見附の作家たち展 2025 vol.1	5/3(土・祝)～11(日) 10:00～20:00 ※5/11は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	見附市内で創作活動を行う作家たちと作品を紹介。小沼智恵利(版画)、渋谷孝幸(日本画)、清水辰司(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 ガalleryみつけ ☎84-7755			
【図書館】 こども1日図書館員	5/3(土) ①10:30～11:30 ②14:00～15:00 図書館	カウンターでの窓口業務(本の貸出・返却)や図書整理を行います。	[申込]4/4(金)受付開始(図書館カウンターまたは0258-62-3759)まで☎ [対象]小学3～6年生 各回2名(先着順) [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
【図書館】 おはなしのじかん 012 大きな鯉のぼりを作ろう	5/4(日) 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]4/4(金)受付開始(図書館カウンターまたは0258-62-3759)まで☎ [対象]親子(乳幼児)12組(先着順) [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
【ギャラリーみつけ】 池浦倫之展 ギャラリートーク	5/4(日・祝) 14:00～15:00 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。	[申込]必要(ギャラリーにご来館または☎でお申込みください。)[定員]80名(先着順) [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ・「明日への轍 今日までそして…」池浦倫之展実行委員会
申 問 ガalleryみつけ ☎84-7755			
【ギャラリーみつけ】 ★魔法のアクセサリ展★ ～アートジュエリーWicce 各アクセサリ教室の生徒による合同作品展～	5/16(金)～18(日) 10:00～17:30 ※5/18は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	長岡市のジュエリー教室作品展。ビーズ、レジンなどのオリジナルアクセサリの展示販売。会期中ワークショップ随時開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]アートジュエリーWicce
問 アートジュエリーWicce 永田 ☎080-5069-1232			
【ギャラリーみつけ】 漆の中の幻影 中村謙二 漆芸展	5/23(金)～6/8(日) 10:00～20:00 ギャラリーみつけ 展示室1・2	加茂市在住の漆工芸作家のギャラリーでは2回目となる個展を開催。一部作品展示販売。	[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			
【ギャラリーみつけ】 春風亭鯉づむ 独演会	5/24(土) 14:00(開場13:30～) ギャラリーみつけ 2階フロア	長岡市出身の落語家の真打記念独演会を開催します。	[申込]必要 [定員]先着80名 [料金]一般1,000円(小学生以下無料) ※当日受付にてお支払いください。 [主催]中之島美術館P
申 問 中之島美術館P(岩本) ☎090-2983-1682			
【ギャラリーみつけ】 中村謙二 漆芸展 金継ぎ教室	5/25、6/1・8 (いずれも日曜日) 13:00～15:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	大事にしていたのに欠けてしまった磁器や陶器を、漆と金で修正する金継ぎを学びます。全3回の連続講座です。	[申込]必要(ギャラリーにご来館または☎でお申込みください。) [講師]中村謙二 [対象]小学4年生以上 [定員]10名(先着順) [料金]3,000円(全3回連続講座 初回に入金) [持物]金継ぎしたい器(2～3個)/手拭き/汚れても良い服装
申 問 ガalleryみつけ ☎84-7755			





事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ネーブルみつけ】 介護予防教室	5/1・15 (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します。	[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
ネーブルダンス	5/7・14・21・28 (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	5/7・14・21・28 (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
【今町公民館】 介護予防教室	5/8・22 (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します。	[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 柏崎市北条駅～ 夢の森公園	5/9(金) 9:00～17:00 [行先]柏崎市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	目の前には刈羽黒姫山、八石山など見えます。線路に沿って安田駅より左手に進路を変え、夢の森公園まで歩きます。	[申込]必要 4/21(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]500円(保険料) [持物]昼食/飲み物/歩きやすい服装/履き替え用靴/帽子/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
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	5/12・19・26 (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！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	5/12(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います。	[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
【中央公民館】 介護予防教室	5/13・20 (第2・3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します。	[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♪～	5/13(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
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	5/16(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	5/17(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います。	[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

健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
認知症介護 家族交流会	5/21(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	5/23(金) 10:00～11:00 今町子育て支援センター	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	
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	5/23(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	5/27(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
【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう	5/1・8・15 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 1・8日:総合体育館 15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。	[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】 HIPHOPダンス (基礎)	5/1・8・15・22 (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	5/1・8・15・22 (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	
【MIKEスポ】 夜ヨガ教室	5/1・8・15・22 (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日の疲れを取りゆっくり眠れます。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】 リズムダンス エクササイズ 短期教室	5/1・8・15・22 (いずれも水曜日) 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！ダンス未経験でも不安なく参加できます！ 5/1～7/10まで全10回	[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) [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】 ほぐして動かす身体 ラクラク運動	5/2・9・16・23 (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	



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 骨盤調整&体力筋力 低下予防運動 (金曜日)	5/2・9・16・23・30 (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
【MIKEスポ】 ランニング教室 (金曜日)	5/2・9・23・30 (いずれも金曜日) 18:30~19:30 運動公園多目的グラウンド/ 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
【MIKEスポ】 はじめてエアロビ (連携教室)	5/2・9・16・23 (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)	[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
【MIKEスポ】 ランニング教室 (水曜日) 短期教室	5/7・14・21・28 (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まで全10回 途中参加可	[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) [持物]運動靴/タオル/飲み物
【MIKEスポ】 いつまでも ぴんぴん! 健康体操	5/8・22 (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
【MIKEスポ】 親子うんどうあそび (土曜日)	5/10・24・31 (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。年間開催	[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
【MIKEスポ】 ステップ運動 (連携教室)	5/10・17・24・31 (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
【悠々ライフ】 楽々バドミントン	5/10(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)
【悠々ライフ】 カーリンコン	5/10・17 (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。	[申込]不要 [申込]30名 [料金]100円(保険料)
【MIKEスポ】 はじめてのバレトン ~姿勢を整える~ (連携教室)	5/10・17・24・31 (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】スリキリ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
【MIKEスポ】 トータルフィットネス (連携教室)	5/11・18・25 (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



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	5/12・19 (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。	[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	
【MIKEスポ】 幼児リズム 運動あそび 短期教室	5/12・26 (いずれも水曜日) 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。5/7～7/31まで全10回	[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) [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	5/12・26 (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	5/12・19・26 (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】 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	5/12・26 (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(市内在住・在勤の方) [料金]2,850円(65歳以上は2,200円)(保険料等・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	5/13・20・27 (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! 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】 肩・腰・膝痛 予防教室	5/13・20・27 (いずれも火曜日) 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。動きやすい体づくりを目指します! 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]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	5/13・20・27 (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。心も体もリフレッシュ! 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	5/13・20・27 (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。 5/13～7/15まで10回	[申込]必要 [対象]年中・年長 [定員]25名 [料金]7,000円/10回(別途、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】 チアリーディング (小学1年生～ 小学2年生)	5/13・20・27 (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)	5/13・20・27 (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	

スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ジュニアスポーツ 万能教室	5/13・20・27 (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
問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【MIKEスポ】 チャリーディング レベルアップ	5/13・20・27 (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子向けの教室です。スタンツ・タンピングをやってみたい！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]2,750円/月(別途、年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
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	5/13・20・27 (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！	[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
問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【悠々ライフ】 山に登ろう ～菩提寺山～	5/15(木) 9:00～17:00 [行先]新潟市秋葉区方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	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。山歩き始めてみませんか？	[申込]必要 4/21(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
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	5/15(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。	[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】 ラケットテニス	5/22(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			
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	5/28(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。	[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			

趣味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
絵手紙教室 ひまわり	5/7(水) 9:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	[今月の内容] 春の花を描く	[講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]はがき/花
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	5/8(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	5/9・16・23 (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。、初心者大歓迎。	[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			



趣 味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	5/10(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】 尺八を楽しみましょう	5/12・19・26 (いずれも月曜日) 9:00～11:30 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 4/21(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	
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	5/13(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。撮影した風景等を写します。水彩画又はスケッチでもOKです。	[申込]必要 4/21(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】 施設めぐり	5/16(金) 9:00～16:00 [行先]新潟市秋葉区方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	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熱帯植物など美しい花や緑に触れあいます。	[申込]必要 4/21(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]200円(保険料/入館料別途) [持物]昼食/飲み物/帽子/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	
【悠々ライフ】 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(2)」～他	5/20(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	「人と大地の響演」「やさしさ絆のまちみつけ」びでおさーくる・みつけが撮影編集した見附市PRビデオと名作を紹介します。	[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	
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	5/22(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 4/21(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】 オープンガーデン オカリナ演奏	5/25(日) 10:30～11:30 花＊花ランド (雨天の場合:ふぁみりあ館内)	花＊花ランドでオカリナを演奏します。	[申込]不要 [演奏]オカリナエチュード
		問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	5/25(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】 詩吟を楽しもう 「詩吟の故郷を訪ねて」	5/30(金) 9:00～16:30 [行先]新発田市 [集合]9:00 ネーブルみつけ	「詩吟を楽しもう」の郊外行事です。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。	[申込]必要 4/21(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]20名(定員になり次第〆) [料金]1,300円(保険料/交通費等) [持物]飲み物/雨具/詩吟の歌詞集/マスク/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	





趣味



事業名	とき・ところ	内容	詳細
【ふぁみりあ】 新潟名物 笹団子づくり (つぶあん)	5/31(土) 午前コース 9:30～12:00 午後コース13:30～16:00 ふぁみりあ 調理室等	新潟県を代表する郷土の味「笹団子」。1人10個お持ち帰り。 ※お1人様1回まで。ご希望のコースを申込時にお伝え下さい。	[申込]必要 5/14(水)9:00☎受付開始(10:00～窓口受付) ※1回の申込みで2名まで申込可 [講師]皆川香織(製菓衛生師) [定員]各コース16名(先着順) [料金]1,800円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/布巾3枚/筆記用具/飲み物(必要な人)/持ち帰り用袋
		申問 ふぁみりあ ☎62-1915	



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	5/1・8・15・22・29 (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	
【今町公民館】 おはなしの世界	5/10(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。5月は☆今町の伝統☆風をつくってみよう☆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	5/10・24 (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)～	5/10・24 (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 4/21(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	
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ～一歩先のYouTube～	5/17(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	私達の生活に入り込んでいるYouTube。動画を楽しむ為のチャンネル登録、コメント、動画再生の色々を知りましょう。	[申込]必要 4/21(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	
MITSUKERU スマホお悩み相談室	5/17(土) 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
		問 都市環境課地域交通係 ☎62-1700(内線161)	
【ふぁみりあ】 大人の食育 高血糖予防の 毎日ごはん ～お肉料理編～	5/20(火) 10:00～12:30 ふぁみりあ 調理室等	[メニュー]大麦ご飯、ゆで豚のニンニクソースかけ～蒸し野菜添え、切干大根とほうれん草の甘酢あえ、春野菜のスープ、簡単♪くずもち風	[申込]必要 5/12(月)☎ [講師]古川素子(管理栄養士) [定員]12名(先着順) [料金]1,500円※☎後のキャンセルは料金が必要です。 [持物]エプロン/マスク/三角巾/布巾3枚/手拭きタオル/筆記用具/飲み物(必要な人) [共催]健康福祉課
		申問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【図書館】 読書サロン	5/22(木) 19:00～20:00 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
相談会 こころの相談会	5/17(土) 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 5/14(水)× [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	

6月以降のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
見附市吹奏楽団 ファミリーコンサート	6/1(日) 14:00(開場13:30～) ネーブルみつけ 交流サロン	ちびっこからご年配の方までみんなで楽しみましょう♪ ・ぼよん行進曲 ・楽器紹介のための「小さな世界」他	[申込]不要 [料金]無料
		申 問 見附市吹奏楽団 河上 ☎090-4130-7552	

【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** しました

LINEお友達登録



- ★ 令和7年4月号(3月21日発行)をもって、全戸回覧は終了しました。
- ★ 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。

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

次回発行日は5月21日(水)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。

