

7月行事の申込受付開始は6月23日(月)午前9時からとします。

電話での申込受付は6月23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」

7月の行事カレンダー

(令和7年6月20日(金)発行)

日	月	火	水	木	金	土
		1 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ)	2	3 ピンポンで遊 びましょう (総合体育館)	4 ウォーキング (出雲崎町方面)	5 初心者パソコン (中央公民館) いまさら聞け ないパソコン・IT (中央公民館) 楽々バドミン トン (総合体育館)
6	7 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)	8 悠々健康カラオケ (ネブルみつけ) ピンポン交流会 (新潟市)	9 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ) ハーモニカを楽し みましょう (ネブルみつけ)	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) 山に登ろう (猿毛岳)	11 浴衣の着付講座 (中央公民館)	12 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) 尺八を楽しみ ましょう (ネブルみつけ)	15	16 自然薯を育てて みませんか (中央公民館)	17 ピンポンで遊 びましょう (今町体育館) 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) 浴衣の着付講座 (中央公民館)	19 カーリンコン (ネブルみつけ)
20 アルビ心援隊 (デンカビッグスワ)	21 (海の日) 尺八を楽しみ ましょう (ネブルみつけ)	22 悠々ビデオ観 賞会 (ネブルみつけ) みつけを写生 しよう (中央公民館) 8月号申込 受付開始日	23 カーリンコン体 験・練習会 (今町公民館) ハーモニカを楽し みましょう (ネブルみつけ)	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 行事チラシ 8月号発行日	26 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 見附まつり花 火大会会場清 掃 (運動公園管理棟)	29	30	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 7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 多目的広場
26日: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



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 7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 7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 7月5日(土)14:00~16:00
ところ 総合体育館
参加費 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 笹川洋子



ハーモニカを楽しみましょう！

講師の親切丁寧なレッスンのもと一緒にハーモニカを楽しみましょう！

と き ①7月9日(水)・②23日(水)
いずれも 13:30~15:00
ところ ネーブルみつけ 研修室2
定員 15名
参加費 100円(資料代他)
持ち物 複音ハーモニカ(できればC調)、筆記用具、マスク ※ハーモニカ無い方は見学
講師 志田 勝
仕掛人 五十嵐 正人



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 7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 7月1日(火)・9日(水)・18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 7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 7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)
持ち物 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



見附まつり花火大会会場清掃

見附まつり花火大会の会場及びその周辺の清掃を行います。※花火大会が28日(月)に順延の場合は翌日29日(火)に行います。

と き 7月28日(月)9:00~10:00
ところ 花火大会会場周辺(見附運動公園・市民の森)
集合 9:00 見附運動公園 管理棟前
参加費 無料
持ち物 軍手、汗拭きタオル等
仕掛人 桜井嘉夫



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 名作ってこんなに面白い(4)～他

①上北谷地域村づくり協議会企画。「びでおさーくる・みつげ」とビデオ制作会社「株式会社グリッパ」共同制作による「農村地域を支える人達の暮らし」

②銀河鉄道の夜(宮沢賢治)・山月記(中島敦)・生まれ出悩み(有島武郎)・武蔵野(国木田独步)名作をドラマで紹介します。～他

と き 7月22日(火)13:30～15:00
ところ ネーブルみつげ 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 7月7日(月)・14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

ネーブルみつげでカラオケしよう!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 7月10日(木)9:30～11:30
ところ ネーブルみつげ 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 7月27日(日)14:00～15:00
ところ ネーブルみつげ 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 ①7月5日(土)・②12日(土)
いずれも13:30～15:00
ところ ①中央公民館 中ホール
②中央公民館 研修室(5)
申込み 必要 ①6月27日(金)まで
②7月4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

～日進月歩のAI技術を楽しむ～

ChatGPT、Copilot、Geminiなどを目にする機会が増えてきました。これらの生成AIを知り、活用法を学びましょう。初めての方もお気軽に。

と き 7月5日(土)9:30～11:00
ところ 中央公民館 中ホール
申込み 必要 6月27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



※パソコンやスマホの貸出はありません。

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 7月24日(木)13:30～15:00
ところ ネーブルみつげ 研修室2
申込み 必要 7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



みつげを写生しよう

写生を通して故郷みつげ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 7月22日(火)9:00～12:00
ところ 中央公民館 美術工芸室
申込み 必要 7月15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「猿毛岳」

悠々ライフでは初めて登る猿毛岳です。登りやすく初心者の方におすすめです。標高は312m。近くには、冬鳥越スキーガーデンが頂上から目の前に見えます。

とき 7月10日(木) 9:00~17:00
ところ 加茂市方面
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 7月3日(木)まで
参加費 400円(保険料など)※入浴料別途300円
持ち物 昼食、飲み物、雨具、入浴道具、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。

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)と一緒に練習して尺八を楽しみましょう！

とき ①7月7日(月)・②14日(月)・③21日(月)祝
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 ①6月30日(月) ②7月7日(月)
③7月14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

ピンポン交流会 in 新潟市

7月の交流会は、「新潟市卓球愛好会」です。試合はせず、ラリーを楽しみます。交流会の他にふるさと村を見学します。

とき 7月8日(火) 8:25~16:30
ところ 黒埼地区総合体育館
集合 8:25 ネーブルみつけ集合
定員 40名(定員になり次第締切)
申込み 必要 7月1日(火)まで
参加費 1,000円(保険料など)
※昼食は持参か、ふるさと村内食堂で調達
持ち物 飲料水、運動靴、タオル、体操着、着替え、ラケット(お持ちの方)、健康保険証写しなど
仕掛人 相澤啓輔・平賀一二男・桜井浩子



ウォーキング 中永トンネル~道の駅「天領の里」

今回は、道の駅「天領の里」を目指し、山から街へ、そして日本海へと歩きます。景色を楽しみながら楽しく歩きましょう！

とき 7月4日(金) 9:00~17:00
ところ 出雲崎町方面
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 6月30日(月)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(装備不良の方は参加を断る場合があります)
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。

アルビ応援隊

今回の対戦相手は、「サンフレッチェ広島」です。「ベスト10」及び「勝ち点3」を信じて精一杯応援しましょう。

とき 7月20日(日) 17:00~23:00(19:00キックオフ)
ところ デンカビッグスワンスタジアム
集合 17:00 見附市役所駐車場
定員 15名(定員を超えたらキャンセル待ち)
申込み 必要 7月11日(金)まで
参加費 3,000円(保険料、高速代など)
持ち物 飲料水、帽子、タオル、雨具、健康保険証写し
仕掛人 桜井嘉夫・相澤啓輔



※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。

浴衣の着付講座 ~夏はゆかたを着て出かけよう~

見附まつりも近づき、浴衣の着付けを学びましょう。

とき ①7月11日(金)・②18日(金)
いずれも 10:00~12:00
ところ 中央公民館 和室2
定員 12名(定員を超えたらキャンセル待ち)
※女性限定
申込み ①7月4日(金) ②7月11日(金)まで
参加費 100円
持ち物 浴衣、帯、帯締め、浴衣スリッパ(下着)、腰紐、コーリンベルト、伊達締め、前板
仕掛人 桜井浩子



自然薯をプランターで育ててみませんか！

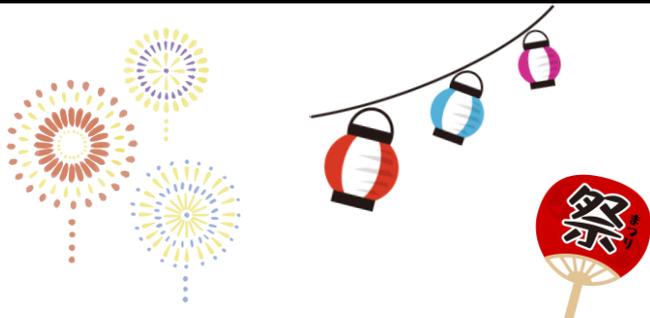
今回も、生育状況を確認します。

とき 7月16日(水) 13:30~16:00
ところ 中央公民館 中ホール
定員 20名
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



申込は終了しています

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



※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。