

イベント カレンダー 7月



見附のイメージキャラクター「ミツケ」

イベントカレンダーは、公式LINEで配信されているほか、市のホームページでも見ることができます。

スマホでイベント LINEお友達登録



ネーブルこどもの日 7/5(土)



こどもの遊び場がたくさん！楽しいよ

第57回見附まつり 7/24(木)～7/27(日)



夏の思い出をみんなで作ろう！！

休館日のお知らせ

【ふぁみりあ】 7/28(月)
【図書館】 7/1(火)・8(火)・11(金)・15(火)・22(火)・29(火)
【ギャラリーみつけ】 7/7(月)・14(月)・22(火)・28(月)
【アルカディア】 7/7(月)・22(火)
【ネーブルみつけ】 7/28(月)

【分類】★(イベント):P1～2 ♥(健康・福祉):P2～3 ⑩(スポーツ):P3～6 ☺(趣味):P6～7 🎒(学び):P7～8 8月以降のイベント:P9

日付	事業名	日付	事業名
1 火	【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 チアリーディング(小1～小2) 【MIKEスポ】ス チアリーディング(小3～) 【MIKEスポ】ス チアリーディングレベルアップ 【MIKEスポ】ス 楽しい筋トレピクス 【悠タライフ】趣 詩吟を楽しもう	10 木	【今町公民館】健 介護予防教室 【悠タライフ】趣 ゆうゆう元気カラオケ 【悠タライフ】ス 山に登ろう～猿毛岳～
2 水	【MIKEスポ】ス ランニング教室(水)短期教室 【MIKEスポ】ス 幼児リズム運動あそび短期教室 --- 健 健康カラオケ教室 【ふぁみりあ】趣 木目込人形で来年の干支「午」を作ろう！(全5回) --- 趣 絵手紙教室ひまわり --- 健 ネーブルダンス	11 金	【MIKEスポ】ス 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金) 【ふぁみりあ】学 戦後80年を学ぶパート1 市内忠魂碑巡り 【悠タライフ】趣 浴衣の着付け講座
3 木	【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 【ネーブルみつけ】健 介護予防教室 【図書館】学 木曜日おはなしのじかん 【悠タライフ】ス ピンポンで遊びましょう	12 土	【図書館】学 第2・4土曜日おはなしのじかん 【ふぁみりあ】趣 折り紙サロン 【今町公民館】学 おはなしの世界 【市展のつどい】イ テラコッタ像づくり(彫刻部門)
4 金	【MIKEスポ】ス ほぐして動かす身体ラクラク運動 【MIKEスポ】ス ランニング教室(金) 【MIKEスポ】ス はじめてエアロビ 【図書館】学 おはなしのじかん012 【悠タライフ】健 ウォーキング中永トンネル～道の駅「天領の里」	13 日	【アルカディア】イ 舞台の上の音楽会Vol.2 木管三重奏 【ギャラリーみつけ】イ 第40回美協展会員作品販売会 --- イ 第40回見附市美術協会展(美協展)
5 土	【MIKEスポ】ス 親子うんどうあそび(土) 【MIKEスポ】ス ステップ運動(連携教室) 【MIKEスポ】ス はじめてのパレトン～姿勢を整える～ 【ミツケル】学 MITSUKERUSマホお悩み相談室 【ネーブルみつけ】イ ネーブルこどもの日 【悠タライフ】学 初心者パソコン～Word(ワード)～ 【悠タライフ】学 いまさら聞けないパソコン・IT～日進月歩のAIを楽しむ～ 【悠タライフ】ス 楽々バドミントン --- 趣 酒田音頭講座(全2回) 【市展のつどい】イ 今日から描ける！初めての日本画(日本画部門)	14 月	【相談会】そ ころの相談会
6 日	【MIKEスポ】ス トータルフィットネス 【西地区スマイルコミュニティ】学 【防犯講演会】笑って 楽しく 学ぼう 防犯落語	16 水	--- 健 認知症介護家族交流会
7 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 【地域包括支援センター西】健 オレンジカフェ 西 --- 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 【悠タライフ】ス グラウンドゴルフ 【悠タライフ】趣 尺八を楽しみましょう	17 木	【図書館】学 読書サロン 【悠タライフ】ス スポーツ健康吹矢練習・体験会
8 火	【中央公民館】健 介護予防教室 【悠タライフ】健 悠々健康カラオケ～曲に合わせて楽しく脳トレ♪～ 【悠タライフ】ス ピンポン交流会in 加茂市	18 金	【ふぁみりあ】学 戦後80年を学ぶパート2 長岡戦災資料館見学 【ふぁみりあ】学 大人の食育高血圧予防の毎日ごはん --- 健 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
9 水	【悠タライフ】趣 ハーモニカを楽しみましょう！	19 土	【地域包括支援センター南】健 オレンジカフェ 南 【悠タライフ】ス カーリンコン 【ギャラリーみつけ】イ フジタ ミュ展
		20 日	【ギャラリーみつけ】イ ひなたアートミックス2025 【悠タライフ】趣 アルピ応援隊
		21 月	海の日 【学習人材バンク】学 相続講座～相続でもめないために～ --- 健 認知症介護家族交流会
		22 火	【まちの駅講座】学 JICA海外協力隊としてわたしのケニア体験談 【悠タライフ】趣 悠々ビデオ観賞会「農村地域の暮らしを支える」「名作ってこんなに面白い(4)」～他 【悠タライフ】趣 みつけを写生しよう
		23 水	【子育て支援センタ】イ みんなであそぼう！(多世代交流)「わらべうたあそび」 【ギャラリーみつけ】イ 西陣美術織 伊藤若冲展 【悠タライフ】ス カーリンコン体験・練習会
		24 木	【悠タライフ】趣 みんなで手芸を楽しもう 【悠タライフ】ス ラケットテニス
		25 金	【地域包括支援センター今町】健 オレンジカフェ 今町 【地域包括支援センター中央】健 オレンジカフェ 中央 【学習人材バンク】学 こものづくりワークショップ～宝石石けん～
		26 土	【MIKEスポ】ス いつまでもびんびん！健康体操 【悠タライフ】趣 悠々歌声喫茶
		27 日	【市展のつどい】イ 陶芸講座(工芸部門)
		28 月	【子育て支援センタ】イ 子育て応援！リフレッシュ講座「リラックスヨガ」 【悠タライフ】そ 見附まつり花火大会会場清掃
		30 水	【見附市文芸祭】イ 文芸協会作品展
		8月のイベント	
		1 金	【学習人材バンク】学 こものづくりワークショップ～星あつめキャンドル～
		3 日	【大平森林公園】イ 第13回Eポート大会
		6 水	【学習人材バンク】学 ZUMBA(ズンバ)(全3回)
		8 金	【学習人材バンク】学 こものづくりワークショップ～タイルアート～
		21 木	【ふぁみりあ】趣 北陸ガス料理教室がばりすぎない離乳食！今日からできるやさしいステップ

※ 申：事前申込みが必要 ※ 子：子ども向け ※ チケット：チケットが必要

★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【市展のつどい】 今日から描ける！ 初めての日本画 (日本画部門)	7/5・19、8/2(いずれも土曜日) 13:30～16:30 見附市図書館 ワークルーム	花を写生し彩色します。	[申込]必要 6/30(月)ㄨ [講師]渋谷孝 [定員]6名[料金]1,000円[持物]筆記用具※絵筆や絵具(顔彩)がある人は持参してください。 申 問 市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【ネーブルみつけ】 ネーブルこどもの日	7/5(土) 9:00～13:00 ネーブルみつけ 多目的広場	ラジコンや工作体験などのコーナーを回ってスタンプを集めよう！集めたスタンプは景品と交換できます。(先着50名)	[申込]不要 [料金]無料 [協力]西地区スマイルコミュニティ、(株)本間材木店 こどもアートきょうしつセンスオブワンダー 問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801
【市展のつどい】 テラコッタ像づくり (彫刻部門)	7/12・19、8/2・9・16、 9/20(いずれも土曜日) 7/12と8/9は9:00～12:00、 他の日は13:00～17:00 ※7/19は自主制作日 中央公民館美術工芸室	粘土で形をつくり、中の粘土をくりぬき、窯で焼きます。人物中心ですが、他でも可能です。初心者も経験者も大歓迎です。	[申込]必要 7/10(木)ㄨ [講師]松本保忠 [定員]8名[料金]3,500円[持物]/雑巾2枚/ビニール袋 大・小 各1枚(市のごみ袋程度)/粘土にかけける布(手ぬぐいやタオル等)/制作したい題材の資料(任意)/汚れてもよい服装 申 問 市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【アルカディア】 舞台の上の音楽会 Vol.2 木管三重奏	7/13(日)14:00 開場13:30～ アルカディア大ホール ステージ	お客様も大ホールの舞台上に上がり、いつもよりも間近で演奏をお楽しみいただけるコンサートです。	[チケット] 発売中 [定員] 120席 [料金] 全席自由 700円 当日900円 ※未就学児入場不可 申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321
第40回 見附市美術協会展 (美協展)	7/11(金)～7/13(日) 10:00～20:00 ※7/13は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア・展示室1	日本画・洋画・版画・彫刻・工芸・書道・写真・CG作品を募集し、展示します。	[申込] 不要 [料金] 無料 見附市内在住、在勤者、市内美術グループに所属している方を対象に募集した作品の展覧会となります。県展受賞経験のある作家も出品予定です。 問 まちづくり課文化係 ☎62-7801
【ギャラリーみつけ】 第40回美協展 会員作品販売会	7/11(金)～7/13(日) 10:00～20:00 ※7/13は17:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	展示室2では、見附市美術協会会員作品の展示販売会を開催。展示販売は10:00～17:30。観覧は10:00～20:00可能。(最終日は17:00まで)	[申込]不要 [料金]無料 [主催]見附市美術協会・ギャラリーみつけ [後援]見附市 問 まちづくり課 ☎62-7801
【ギャラリーみつけ】 フジタミユ展	7/19(土)～8/3(日) 10:00～20:00 ※8/3は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	見附市出身長岡市在住の若手作家の個展を開催。繊細なペン画と刺繍画を中心に展示。一部作品の展示販売と物販あり。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755
【ギャラリーみつけ】 ひなたアートミックス 2025	7/20(日) 開場13:00 開演13:30終演15:00予定 ギャラリーみつけ2階フロア	ひなたと元NGT48奈良未遥2組によるアート作品を展示。ライブと3人のトークをお楽しみください。	[申込・問合せ]ひなた ☎080-4145-1722 [定員]先着100名 [料金]入場無料 [主催]ひなた 申 問 ひなた ☎080-4145-1722
【子育て支援センター】 みんなであそぼう！ (多世代交流) 「わらべうたあそび」	7/23(水) 10:45～11:20頃 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)	昔からなじみのある「わらべうた」。心地よいリズムでお子さんと一緒に触れ合いながら、わらべうたあそびを楽しみましょう。	[申込]不要 [講師]岩野ほずえ [対象]小学校入学前までのお子さんと保護者 [料金]無料 問 学校町子育て支援センター ☎62-7803
【ギャラリーみつけ】 西陣美術織 伊藤若冲展	7/23(水)～7/27(日) 10:00～17:00 ※7/23は13:00から 7/27は16:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	西陣美術織で再現された伊藤若冲の復元作品の数々を一堂に展示。開場時間にご注意ください。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]西陣美術織 若冲全国巡回展 実行委員会 問 西陣美術織 若冲全国巡回展 実行委員会 ☎075-548-7505
【市展のつどい】 陶芸講座 (工芸部門)	7/27、8/3・10・31、 9/21(いずれも日曜日) 9/21は9:30～12:00 他の日は9:30～16:30 北谷公民館アトリエ	食器、花びん等の小物や30cm程度のオブジェを制作します。	[申込]必要 7/17(木)ㄨ [講師]松永明 [定員]5名[料金]3,000円[持物]エプロン/昼食/飲み物/作りたい作品イメージ図(任意)/粘土(準備の難しい方は申込時にお知らせください※別途料金) 申 問 市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【子育て支援センター】 子育て応援！ リフレッシュ講座 「リラックスヨガ」	7/28(月) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1 (託児は研修室2)	おんぶ、抱っこで凝り固まった身体をゆったりとした動きと深い呼吸で整えましょう。	[申込]必要6/27(金)～7/18(金)ㄨ [講師]金内恵美 [定員]8名 [託児料金]子ども1人につき400円 申 問 学校町子育て支援センター ☎62-7803



こちらのLogo
申込みフォーム
(←QR)からも
出来ます。

★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【見附市文芸協会】 文芸協会作品展	7/30(水)～8/8(金) 9:00～21:45 ・7/30は13:00から ・8/8は15:00まで ネーブルみつけ	見附市文芸協会の作品(俳句、短歌・川柳)を展示します。	[申込]不要 [料金]無料
		問 まちづくり課文化係 ☎62-7801	



健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
ネーブルダンス	7/2・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	7/2,9,16,23,30 (毎週水曜日) 13:30～15:00 ネーブルみつけ	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	7/3,17 (第1・3木曜日) 10:00～11:30 ネーブルみつけ	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 中永トンネル～道の駅 「天領の里」	7/4(金) 9:00～17:00 [行先]出雲崎町方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	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！	[申込]必要 6/23(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～)[定員]20名(定員超えたらキャンセル待ち)[料金]400円(保険料)[持物]昼食/飲料水/歩きやすい服装/履き替え用靴/帽子/雨具/健康保険証写し等
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	7/7(月) 柳橋町集会所 10:30～12:00	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]こども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	
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	7/7・14・28 (毎週月曜日) 9:30～11:30 今町子育て支援センター内 「いまち悠々」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	
【中央公民館】 介護予防教室	7/8,22 (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♪～	7/8(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	
【今町公民館】 介護予防教室	7/10,24 (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	
認知症介護 家族交流会	7/16(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	
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	7/18(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	

健康・福祉



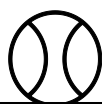
事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【地域包括支援センター南】 オレンジカフェ 南	7/19(土) 10:00～11:30 緑葉会館	身近にある「カフェ」のように気軽に お茶を飲みながら、認知症について 語り合しましょう。	[申込]不要 [対象]こどもから高齢者までどなたでも [料金]100円
問 見附市地域包括支援センター 南 ☎62-1750			
認知症介護 家族交流会	7/22(火) 13:30～15:30 みんなの実家グリーン ホームふたば	認知症の方や介護する家族が住み慣れた 地域で安心して暮らすことができるよう、 介護家族の交流による情報交換や支え 合いの場です。	[申込]必要 [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			
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	7/25(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]こども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	7/25(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]こども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			



スポーツ



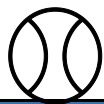
事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ZUMBA	7/1・8・15・22 (いずれも火曜日) 10:15～11:15 市民武道館 剣道場	ラテン・ポップスなどに合わせて 楽しく踊るフィットネス。シニア 世代にお勧め！年間開催	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月 (別途、年会費保険料)体験1回無料 [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【MIKEスポ】 肩・腰・膝痛 予防教室	7/1・8・15・22 (いずれも火曜日) 10:15～11:15 ネーブルみつけ研修室1/ 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。動きやすい体つくり を目指します！年間開催	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [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	7/1・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 総合体育館内事務局まで [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】 ジュニアスポーツ 万能教室	7/1・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。年間 開催	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [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】 チャリーディング (小1～小2)	7/1・8・15・22 (いずれも火曜日) 17:00～17:50 葛巻ふるさとセンター	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 総合体育館内事務局まで [対象]小1～小2 [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】 チャリーディング (小3～)	7/1・8・15・22 (いずれも火曜日) 18:00～18:50 葛巻ふるさとセンター	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 総合体育館内事務局まで [対象]小3～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】 チャリーディング レベルアップ	7/1・8・15・22 (いずれも火曜日) 18:20～19:20 葛巻ふるさとセンター	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 総合体育館内事務局まで [対象]小3～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			



スポーツ



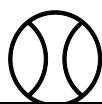
事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 楽しい筋トレビクス	7/1・8・15・22 (いずれも火曜日) 19:30～20:30 葛巻ふるさとセンター	エアロビクスダンスの中に全身の筋 トレを組み込み有酸素運動+筋トレ を60分の中に入れ効果的なエク ササイズ！年間開催	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [定員]20名 [料金]2,400円/月 (別途、年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661			
【MIKEスポ】 ランニング教室 (水) 短期教室	7/2・9・16・23・30 (いずれも水曜日) 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！7/2 ～9/10まで全10回	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [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】 幼児リズム 運動あそび 短期教室	7/2・9・16・30 (いずれも水曜日) 16:40～17:30 くずまきふるさとセンター	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 総合体育館内事務局まで [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			
【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう	7/3・10・17 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 3・10:総合体育館 17: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(保険料等) [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)	7/3・10・17・31 (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 総合体育館内事務局まで [対象]年長～小学生 [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】 リズムダンス エクササイズ 短期教室	7/3・17・10・31 (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 7/17～第2期スタート	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [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】 よるヨガ	7/3・10・17・31 (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 総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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	7/3・10・17・31 (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 総合体育館内事務局まで [対象]大人(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]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	7/4・11・18 (いずれも金曜日) 10:15～11:15 市民武道館 柔道場	身体のような部分をほぐし、 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 総合体育館内事務局まで [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】 ランニング教室 (金)	7/4・11・18 (いずれも金曜日) 18:30～19:30 運動公園/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 総合体育館内事務局まで [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 (連携教室)	7/4・11・18 (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 総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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			
【MIKEスポ】 親子うんどうあそび (土)	7/5・12・19・26 (いずれも土曜日) 9:15～10:15 市民武道館 柔道場	子どもと親(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 総合体育館内事務局まで [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】 ステップ運動 (連携教室)	7/5・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)年間開催	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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			



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 はじめてのバレトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	7/5・12・19 (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】スッカ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 総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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	7/5(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]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】 トータルフィットネス (連携教室)	7/6・13・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)年間開催	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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			
【MIKEスポ】 今町ジュニア スポーツ万能教室	7/7・14・28 (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 総合体育館内事務局まで [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	7/7・14・28 (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 総合体育館内事務局まで [対象]大人(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			
リフレッシュ教室	7/7・14・28 (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			
【悠々ライフ】 グラウンドゴルフ	7/7・14 (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(保険料等) [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 新潟市	7/8(火) 8:25～16:30 [行先]黒埼地区体育館 [集合]8:25ネーブルみつけ	試合はせずラリーを楽しみます。交流会にあわせて、新潟ふるさと村にて昼食、新潟県庁舎の見学を予定しています。	[申込]必要 6/23(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]40名(定員になり次第締切) [料金]1,000円(保険料/昼食代等) [持物]運動靴/マスク/体操着/タオル/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 ～猿毛岳～	7/10(木) 9:00～17:00 [行先]加茂市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	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312m。頂上では冬鳥越スキーガーデンが目の前に見えます。	[申込]必要 6/23(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)[参加費]400円(保険料)、300円(入浴料、入浴に必要なものは各自でご持参ください) [持物]昼食/雨具/登山用の服装と靴/健康保険証写し等
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【MIKEスポ】 骨盤調整&体力 筋力低下予防運動 (金)	7/11・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。年間開催	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [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			
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	7/17(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。	[申込]不要 [料金]100円(保険料等) [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	7/19・26 (いずれも土曜日) 14:00～16:00 ネーブルみつけ 19:多目的広場, 26: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 [定員]30名 [料金]100円(保険料等)
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	7/23(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。	[申込]不要 [定員]30名 [料金]100円(保険料等)
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	7/24(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】 いつまでもぴんぴ ん！健康体操	7/10・24 (いずれも木曜日) 10:00～11:00 ネーブル研修室1/多目的	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 総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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			



趣

味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	7/1(火)・9(水)・18(金) 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 [定員]20名 [料金]100円(講師謝金、資料代等) [講師]名古屋悦郎(神藍) 永井藤子(詠風)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
絵手紙教室 ひまわり	7/2(水) 9:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	[今月の内容] ガラス製品を描く	[講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]はがき/割りばし/墨汁/ワイングラス/コップ
問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621			
【ふぁみりあ】 木目込人形で来年の 干支「午」を作ろう！ (全5回)	7/2(材料選び) 10/1・8・15・22 (いずれも水曜日) 13:30～15:30 ふぁみりあ	来年の十二支は午(うま)で す。木目込で豪華な「午」を 一緒に作ってみませんか？	[申込]必要 [講師]高井きみ子(久月人形学院正教授)[定 員]20名[料金]1,000円(7/2徴収)※材料代4,000円程度 別途必要(10/1徴収) [持物]目打ち、小ハサミ、木工用ボ ンド、布巾、木目込用両べう(無い方は別途購入約1,000円)
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
酒田音頭講座 (全2回)	7/5・19 (いずれも土曜日) 9:30～11:00 今町公民館 大集会室	毎年8月17日開催の今町酒田 音頭仮装盆踊り大会の酒田音 頭を踊ってみましょう。お気軽 にご参加ください！	[申込]必要 7/2(水)× [講師]今町酒田音頭保存会 他 [定員]40名(先着順) [参加費]無料 [持物]動きやすい服装/飲み物
申 問 今町公民館 ☎66-2313			
【悠々ライフ】 尺八を楽しみましょ う	7/7・14・21 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 6/23(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】 ハーモニカを楽しみ ましょう！	7/9・23 (いずれも水曜日) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室2	ハーモニカは手軽な楽器。 知っている曲はすぐ吹けるよ うになります。親切丁寧なレス ンで、一緒に楽しみましょう！	[申込]不要 [定員]15名 [料金]100円(資料代他) [持物]複音ハーモニカ(できればC調)/筆記用具/マ スク(ハーモニカの無い方は見学をお願いします)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	7/10(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			
【悠々ライフ】 浴衣の着付け講座	7/11・18 (いずれも金曜日) 9:00～12:00 中央公民館 和室2	見附まつりも近づき、ゆかたの 着付けを学びましょう。7/11・ 18は同一の講座内容です(両 日参加可)。※女性限定	[申込]必要6/23(月)9:00～受付開始(☎は同日13:00～) [定員]各12名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]100 円 [持物]ゆかた、帯、浴衣スリッパ(下着)、腰紐、コーリン ベルト、伊達締め、前板
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	7/12(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/ハサミ/つまようじ ※マスク着用でお願いします。
問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 アルビ応援隊	7/20(日) 17:00～23:00 (19:00キックオフ) [先行]新潟市 デンカビッグスワンスタジアム [集合]17:00市役所駐車場	今回の対戦相手は、「サンフ レッチェ広島」です。「勝点3」 及び「ベストテン上位」を目指し て精一杯応援しましょう。	[申込]必要 6/23(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]3,000円 (保険料、高速料金) [持物]飲料水/帽子/タオル/雨具/健 康保険証写し等
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
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 「農村地域の暮らしを支える」「名作ってこんなに面白い(4)」～他	7/22(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	上北谷地域村づくり協議会企画の「農村地域を支える人達の暮らし」と、名作をドラマで紹介します。	[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】 みつけを写生しよう	7/22(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生します。水彩画又はスケッチでもOKです。	[申込]必要 6/23(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～)[定員]12名 [料金]100円(保険料等) [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】 みんなで 手芸を楽しもう	7/24(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 6/23(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	
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	7/27(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	



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	7/3・10・17・24・31 (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	7/4(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	
【ミツケル】 MITSUKERU スマホお悩み相談室	7/5・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 ☎0258-62-1700(内線161)	
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	7/5・12 (いずれも土曜日) 13:30～15:00 中央公民館 5:中ホール, 12:研修室5	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 6/23(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 ～日進月歩のAIを楽しむ～	7/5(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	ChatGPT, Copilot, Geminiなどを目標にする機会が増えました。生成AIを知り、活用方法を学びましょう。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 6/23(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	
【西地区スマイルコミュニティ】 【防犯講演会】 笑って 楽しく 学ぼう 防犯落語	7/6(日) 10:00～11:00 ネーブルみつけ 多目的広場	落語家 崑八家 五円さん(新潟県防犯アドバイザー)の落語を楽しみながら、防犯知識を学ぶことができる講演会です。	[申込]西地区スマイルコミュニティ事務局まで直接又はお電話でお申し込みください。 [定員]30名 [料金]無料
		申 問 西地区スマイルコミュニティ事務局(ネーブルみつけ内) ☎61-1825	
【ふぁみりあ】 戦後80年を学ぶ パート1 市内忠魂碑巡り	7/11(金) 13:00～16:00 ※12:50ふぁみりあ集合 見附市内	令和7年は戦後80年にあたります。戦没者が祭られている見附市内にある忠魂碑や慰霊碑を回り、参拝します。	[申込]必要[同行説明]八木清宣(NPO法人生き生き企画代表理事) [定員]15名 [料金]300円 [持物]筆記用具、飲み物、歩きやすい服装※熱中症対策をお願いします。[主催]NPO法人生き生き企画
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	7/12・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	



学

び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【今町公民館】 おはなしの世界	7/12(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。7月は☆おたのしみ かがく☆です。みんなきてね。おうちの方もどうぞ。	[申込]不要 [対象]子ども・おうちの方 [料金]無料
		問 今町公民館 ☎66-2313	
【図書館】 読書サロン	7/17(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	
【ふぁみりあ】 戦後80年を学ぶ パート2 長岡戦災資料館見学	7/18(金) 13:00～16:30 長岡市内 12:50ふぁみりあ集合	長岡市にある戦災資料館(語り部による体験談)や平和の森公園、明治公園を見学します。	[申込]必要[定員]15名 [料金]500円(観覧料等) [持物]筆記用具、飲み物、歩きやすい服装 [主催]NPO法人生き生き企画
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【ふぁみりあ】 大人の食育 高血圧予防の 毎日ごはん	7/18(金) 10:00～12:30 (受付9:45～) ふぁみりあ 調理室等	[メニュー]もち麦ご飯、ハニーマスタードポーク、夏野菜のお浸し、豆乳みそスープ、ヨーグルトのブルーソースかけ	[申込]必要 7/10(木)締切(申込み締切後のキャンセルは参加費を頂戴します)[定員]12名(先着順)[料金]1,500円 [講師]山川琴栄(管理栄養士)[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 [共催]健康福祉課
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【学習人材バンク】 相続講座 ～相続でもめないために～	7/21(月・祝) 8/11(月・祝) 9:30～11:30 今町公民館 視聴覚室	家族の絆に大きくかわる現代の相続について考えてみませんか。	[申込]必要 各講座の一週間前まで [講師]福原孝雄(FP技能士1級、終活カウンセラー1級)[定員]10名(先着順) [料金]1回500円 [持物]筆記用具 ※各回とも講座内容は同じです。
		申 問 中央公民館 ☎62-1058	
【まちの駅講座】 JICA海外協力隊として わたしのケニア体験談	7/22(火) 13:30～15:00 ふぁみりあ ふぁみりあホール	ケニアでJICA海外協力隊として2年間活動した講師が、活動内容、人々との交流、現地での生活などくわしく語ります。	[申込]必要 [講師]池山久栄(元JICA海外協力隊、見附市在住)[定員]25名 [料金]無料[主催]学びの駅ふぁみりあ[協力]まちの駅ネットワークみつ
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【学習人材バンク】 こものづくり ワークショップ ～宝石石けん～	7/25(金) 10:30～11:30 ネーブルみつけ 研修室2	オリジナルの「宝石石けん」または「LEDジェルライト」が作れます！小学生以上はお子さんだけの参加もOK。	[申込]必要 各講座の一週間前まで [講師]川崎 京子 [料金]作りたい個数×900円(講座日徴収) [持物]袋(作品持ち帰り用)
		申 問 中央公民館 ☎62-1058	

メモなどご自由にお使いください



＊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	7/14(月) 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、家族や仕事の悩みについて臨床心理士が相談にのります。	[申込]必要 7/9(水)ㄨ [料金]無料 [相談時間]13:30～、14:30～、15:30～(お一人50分)
		問 健康福祉課予防医療係 ☎61-1370	
【悠々ライフ】 見附まつり 花火大会会場清掃	7/28(月) 9:00～10:00 見附運動公園・市民の森 [集合]9:00 見附運動公園 管理棟前	見附まつり花火大会会場および周辺の清掃を行います。 ※花火大会が7月28日(月)に順延の場合は翌29日(火)に行います。	[申込]不要 [料金]無料(ボランティア保険が適用されます) [持物]軍手/汗ふきタオル等
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	

8 月 以 降 の イ ベ ン ト



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【学習人材バンク】 こものづくり ワークショップ ～星あつめキャンドル～	8/1(金) 10:30～11:30 ネーブルみつけ 研修室2	「星あつめキャンドル」または「LEDジェルライト」が作れます！小学生以上はお子さんだけの参加もOK。	[申込]必要 各講座の一週間前ㄨ [講師]川崎 京子 [料金]作りたい個数×900円(講座日徴収) [持物]袋(作品持ち帰り用)
		申 問 中央公民館 ☎62-1058	
【大平森林公園】 第13回Eポート大会	8/3(日) 8:00～13:00 大平森林公園	夏の思い出をEポート大会で作りませんか？大会後にはBBQ・懇親会を行います。	[申込]必要 7/21(月)ㄨ [参加条件]1チーム 10名(小学生のみは不可) [定員]先着10チーム [料金]1チーム 10,000円
		申 問 ㈱笹原建設Eポート大会受付係 ☎62-0129	
【学習人材バンク】 ZUMBA(ズンバ) (全3回)	8/6・20・27 (いずれも水曜日) 葛巻地区ふるさとセン ター 研修室1・2	誰でもできるダンスフィットネスエクササイズです。	[申込]必要 7/30ㄨ [講師]荒井 守勝(JWI認定ズンバインストラクター) [定員]10名(先着順) [料金]1回500円(当日徴収) [持物]動きやすい服装・室内用の運動靴・タオル・飲み物・着替え(必要に応じて)
		申 問 中央公民館 ☎62-1058	
【学習人材バンク】 こものづくり ワークショップ ～タイルアート～	8/8(金) 10:30～11:30 中央公民館 研修室2	オリジナルの「タイルアート」または「LEDジェルライト」が作れます！小学生以上はお子さんだけの参加もOK。	[申込]必要 各講座の一週間前ㄨ [講師]川崎 京子 [料金]作りたい個数×900円(講座日徴収) [持物]袋(作品持ち帰り用)
		申 問 中央公民館 ☎62-1058	
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 がんばりすぎない 離乳食！今日から できるやさしいステップ	8/21(木) 10:00～12:00 ふぁみりあ 調理室等	家庭料理からシェフによる本格派メニューまで気軽に参加できる料理教室。メニュー：お粥のアレンジ3選、お肉＆お魚を柔らかくする調理ポイント、季節の野菜の活用方	[申込]必要 7/31(木)締切[定員]12名※応募者多数の場合は抽選となります。開催日の約2週間前に抽選結果を郵送致します。[料金]1回1,500円 [講師]ますがたみき(管理栄養士)[持物]エプロン/マスク/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	