

8月行事の申込受付開始は7月22日（火）午前9時からとします。

電話での申込受付は7月22日（火）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」

8月の行事カレンダー

（令和7年7月18日（金）発行）

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 初心者パソコン （中央公民館） カーリンコン （ネブルみつけ）
3	4 尺八で音楽を 楽しみましょ う（ネブルみつけ）	5	6	7 ピンポンで遊 びましょ う（総合体育館）	8 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）	9 楽々バドミ ントン （総合体育館）
10	11 グラウンドゴ ルフ （運動公園多 目的グラウンド） 尺八で音楽を 楽しみましょ う（ネブルみつけ）	12 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）	13	14 ピンポンで遊 びましょ う（今町体育館）	15	16 カーリンコン （ネブルみつけ） いまさら聞け ないパソコ ン・IT （中央公民館） アルピ応援隊 （デンビッグスワ）
17	18 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）	19 悠々ビデオ観 賞会 （ネブルみつけ）	20	21 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） ハーモニカを 楽しみましょ う（ネブルみつけ） 山に登ろう （大平森林公園）	22 行事チラシ 9月号発行日	23 初心者パソコン （中央公民館）
24	25 グラウンドゴ ルフ （運動公園多 目的グラウンド） 尺八で音楽を 楽しみましょ う（ネブルみつけ） 9月号申込 受付開始日	26	27 カーリンコン 体験・練習会 （今町公民館）	28 スポーツ健幸 吹矢 練習・体 験会 （ネブルみつけ） みんなで手芸 を楽しもう （ネブルみつけ） ラケットテニス （総合体育館）	29 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）	30
31 悠々歌声喫茶 （ネブルみつけ）						

◇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。

悠々ライフ

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 8月2日(土)・16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



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 8月27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 8月12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 8月9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



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 8月7日(木)・14日(木)・21日(木)

いずれも 9:30~11:30

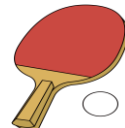
ところ 7日・21日：総合体育館

14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 8月8日(金)・18日(月)・29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 8月28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 8月28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)

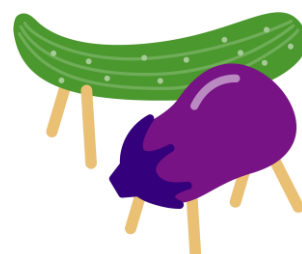
持 物 吹矢

※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「菩提寺」「庄川寺本堂の新築記録」他

お盆の月を迎えて、
①見附市の「マイ・ライフ・ノート」作成にあたりお寺様とのつながり
②32年前「庄川寺」の本堂が新築された記録映像。
③耳なし芳一・雪女（小泉八雲）・怪談牡丹灯籠（浅井了意）・高野聖（泉鏡花）・たけくらべ（樋口一葉）名作をドラマで紹介します。

と き 8月19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 マチヤ映像 斎藤正一
仕掛人 相澤啓輔・横田 洋司



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 8月21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。



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 8月11日(月)・25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



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 8月31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 ①8月2日(土)・②23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 ①7月25日(金)まで
②8月15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

～無料で手に入る素材を楽しむ～

無料で入手できる写真、文学作品、楽譜などを活用しましょう。探し方、ダウンロード方法、利用する際の注意点などを学びます。初めての方もお気軽に。

と き 8月16日(土) 9:30~11:00
ところ 中央公民館 中ホール
申込み 必要 8月8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 8月28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 8月21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 8月12日(火) 9:00~12:00
ところ 中央公民館 美術工芸室
申込み 必要 8月5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「大平森林公園」

今回は地元見附を代表する大平森林公園一周します。地元で手軽な登山を味わえる庶民的な山です。場所によっては2時間位で往復できます。東屋から栗ヶ岳、守門山、白馬、一ノ倉沢など見える時があります。

※今回は入浴しません

と き 8月21日(木) 9:00～14:00
ところ 大平森林公園周辺
集合 8:30 見附市運動公園第一駐車場集合
定員 15名（定員を超えたらキャンセル待ち）
申込み 必要 8月14日(木)まで
参加費 200円（保険料など）
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。

尺八で音楽を楽しみましょう！

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 ①8月4日(月)・②11日(月・祝)・③25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 ①7月28日(月) ②8月4日(月)
③8月18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

アルビ応援隊

今回の対戦相手は、「川崎フロンターレ」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 8月16日(土) 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 8月8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。

ハーモニカを楽しみましょう！

ハーモニカは手軽な楽器です。知っている曲はすぐ吹けるようになります。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 8月21日(木)
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（定員を超えたらキャンセル待ち）
申込み 必要 8月14日(木) まで
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



ウォーキング

今月はお休みです。

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。



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。



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