

9月行事の申込受付開始は8月25日(月)午前9時からとします。

電話での申込受付は8月25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」

9月の行事カレンダー

(令和7年8月22日(金)発行)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ピンポンで遊 びましょう (総合体育館) スポーツ健幸 吹矢 練習・体 験会 (ネブルみつけ)	5	6
7	8 グラウンドゴ ルフ (運動公園多目 的グラウンド)	9 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)	10 ハーモニカを 楽しみましょ う (ネブルみつけ)	11 ピンポンで遊 びましょう (総合体育館) ゆうゆう元気 カラオケ (ネブルみつけ)	12 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ) ウォーキング (燕市・長岡市 方面)	13 初心者パソコン (中央公民館) 楽々バドミン トン (総合体育館) カーリンコン (ネブルみつけ)
14	15 (敬老の日) グラウンドゴ ルフ (運動公園多目 的グラウンド)	16 悠々ビデオ観 賞会 (ネブルみつけ) 尺八で音楽を 楽しみましょ う (ネブルみつけ)	17 自然薯をプ ランターで育 てませんか (中央公民館)	18 ピンポンで遊 びましょう (今町体育館) 山に登ろう (三ノ峠山)	19 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ) 行事チラシ 10月号発行日	20 いまさら聞け ないパソコ ン・IT (中央公民館)
21	22 10月号申込 受付開始日	23 (秋分の日) アルピ応援隊 (デジガビッグス) 尺八で音楽を 楽しみましょ う (ネブルみつけ)	24 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)	25 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)	26 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ)	27 初心者パソコン (中央公民館) カーリンコン (ネブルみつけ)
28 悠々歌声喫茶 (ネブルみつけ)	29 写経体験 (庄川寺)	30 尺八で音楽を 楽しみましょ う (ネブルみつけ)	27	28	29	30

◇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 9月13日(土)・27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



ピンポンで遊みましょう

「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 9月4日(木)・11日(木)・18日(木)
いずれも 9:30~11:30
ところ 4日・11日:総合体育館
18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 9月24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 9月12日(金)・19日(金)・26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 9月9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 9月25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みましょう。初心者大歓迎です。

と き 9月13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



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 9月4日(木)13:30~15:30
※今回は時間と会場が異なります
ところ ネーブルみつけ 研修室1
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



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。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 9月10日(水)・24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



※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「コト大変だ！」他～

- ①77年前の「入澤先生胸像除幕式」の16mmの傷だらけのフィルムが出現！一コマ一コマDVDに変換・編集までの苦心の過程
- ②「入澤先生胸像除幕式」
- ③人間失格（太宰治）・檸檬（梶井基二郎）・こころ（夏目漱石）名作をドラマで紹介します。～他

と き 9月16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



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 9月8日(月)・15日(月)祝
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 9月11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 9月28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 ①9月13日(土)・②27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 ①9月5日(金)まで
②9月19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

～インターネット接続の方法～

スマホもパソコンもインターネット接続があたりまえの状況です。光回線、モバイル回線、Wi-Fi接続、デジタリング接続のしくみを理解し、接続する方法を学びます。初めての方もお気軽に。

と き 9月20日(土)9:30～11:00
ところ 中央公民館 中ホール
申込み 必要 9月12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 9月25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 9月18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 9月9日(火)9:00～12:00
ところ 中央公民館 美術工芸室
申込み 必要 9月2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「三ノ峠山」

今回は長岡市営スキー場のとりの三ノ峠山に登ります。登山口からは長岡の街並みかつ信濃川をはさんでよく見えます。(ちなみに仕掛人 南場が育った町です。) 皆さんも山歩きでいい汗かいてみませんか？

とき 9月18日(木) 9:00~16:00
ところ 長岡市三ノ峠山
集合 9:00 ネーブルみつけ
定員 15名(定員を超えたらキャンセル待ち)
申込み 必要 9月11日(木)まで
参加費 400円(保険料など)入浴代別途600円
JAFカード持参で100円値引きアリ
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。

ウォーキング 中部北陸自然歩道～良寛てまりの道

今回は、国上山のお膝元である中部北陸自然歩道てまりの道は「良寛さまが歩かれた道」だということで計画を立ててみました。日本海を目指して一緒に歩いてみませんか？

とき 9月12日(金) 9:00~17:00
ところ 燕市・長岡市方面
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 9月5日(金)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。

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 9月17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

アルビ応援隊

今回の対戦相手は、「名古屋グランパス」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 9月23日(火:祝) 12:00~18:00(14:00キックオフ)
ところ デンカビッグスワンスタジアム
集合 12:00 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 9月16日(火)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。

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)と一緒に練習して尺八を楽しみましょう！

とき ①9月16日(火)・②23日(火:祝)・③30日(火)
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 ①9月9日(火) ②9月16日(火)
③9月23日(火:祝) 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

写経体験

見附の名刹・庄川寺で心落ち着く写経を体験しませんか。小筆(筆ペン可)をお持ちください。イスに座るので脚の心配は不要です！

とき 9月29日(月) 13:15~16:00
ところ 庄川寺
集合 13:15 ネーブルみつけ
定員 15名(定員を超えたらキャンセル待ち)
申込み 必要 9月22日(月)まで
参加費 500円(保険料、材料費など)
持ち物 小筆
仕掛人 桜井浩子・小林儀輔



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



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。

