

イベント カレンダー 9月



見附のイメージキャラクター『ミッケ』

イベントカレンダーは、公式LINEなどで 配信しています。
市のホームページでも見ることができます。

スマホでイベカレ LINEお友達登録



カトウコトノ原画展
8/23(土)～9/28(日)



見附市児童生徒夏休み作品展
9/27(土)、28(日)



休館日のお知らせ	
【ふあみりあ】	9/28(日)
【図書館】	9/2(火)・9(火)・12(金)・16(火)・30(火)
【ギャラリーみつけ】	9/1(月)・8(月)・16(火)・22(月)・29(月)
【アルカディア】	9/1(月)・16(火)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつけ】	9/30(火)

※開館は午後5時まで

[分類] ★ (イベント):P1 ♥ (健康・福祉):P1～3 ㊦ (スポーツ):P3～5 ☺ (趣味):P6～7 📖 (学び):P7～8 10月以降のイベント:P8

日付	事業名	日付	事業名
1 月	【ギャラリーみつけ】★ 見附が生んだ漫画家カトウコトノ原画展(8/23～) 【ギャラリーみつけ】★ 第32回銅版画会展(8/29～) 【MIKEスポ】㊦ 今町ジュニアスポーツ万能教室 【MIKEスポ】㊦ ボクシングシェイプ 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 西 --- ㊦ リフレッシュ教室 --- ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間	12 金	【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう 【悠々ライフ】☺ ウォーキング 【図書館】📖 第2・4土曜日おはなしのじかん --- 📖 空家セミナー 【悠々ライフ】📖 初心者パソコン～Word(ワード)～ 【悠々ライフ】㊦ カーリンコン 【悠々ライフ】㊦ 楽々バドミントン 【ふあみりあ】☺ 折り紙サロン --- ★ いいとこみつけ!!写真コンテスト2025作品展 【今町公民館】📖 歴史講座「八十里越と河井継之助の塵(ちり)壺(つぼ)」 【今町公民館】📖 おはなしの世界
2 火	【MIKEスポ】㊦ ZUMBA 【MIKEスポ】㊦ 肩・腰・膝痛予防教室 【MIKEスポ】㊦ リフレッシュヨガ 【MIKEスポ】㊦ ジュニアスポーツ万能教室 【MIKEスポ】㊦ チャーディング(小1～小2) 【MIKEスポ】㊦ チャーディング(小3～) 【MIKEスポ】㊦ チャーディングレベルアップ 【MIKEスポ】㊦ 楽しい筋トレビクス 【ふあみりあ】📖 成年後見制度について 【MIKEスポ】㊦ ランニング教室(水)短期教室 【MIKEスポ】㊦ 幼児リズムダンス短期教室 --- ☺ 絵手紙教室ひまわり --- ♥ ネーブルダンス --- ♥ 健幸カラオケ教室	13 土	【悠々ライフ】☺ 敬老の日 【悠々ライフ】☺ 悠々ビデオ観賞会 【相談会】♥ こころの相談会 【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! --- 📖 学び座みらいの食卓 --- ♥ 認知症介護家族交流会 【ふあみりあ】📖 県立歴博出前講座世界に誇る佐渡金銀山絵巻 【ギャラリーみつけ】★ 角屋 幸 書画展kiru-ワタシのカタチ 【悠々ライフ】㊦ 山に登ろう～三ノ峠山～ 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央 --- 📖 健康体操 タオル体操とレクリエーションゲーム 20 土 【悠々ライフ】📖 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～ 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南
3 水	【悠々ライフ】㊦ ピンポンで遊びましょう 【ネーブルみつけ】♥ 介護予防教室 【悠々ライフ】㊦ スポーツ健幸吹矢練習・体験会	15 月	【悠々ライフ】☺ 令和7年度 見附不動産フェア 【悠々ライフ】☺ アルビ応援隊 --- ♥ 認知症介護家族交流会 【ふあみりあ】📖 パパと一緒にベビーマッサージ 【悠々ライフ】㊦ カーリンコン体験・練習会 【図書館】📖 読書サロン 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 【悠々ライフ】㊦ ラケットテニス 【図書館】☺ 第55回文芸祭作品募集 【子育て支援センター】★ 親子で楽しむ絵本の時間 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 --- ★ 見附市児童生徒夏休み作品展 【今町公民館】📖 今町学「川湊の町～見附・今町～」 【アルカディア】★ 舞台の上の音楽会Vol.4 ヴァイオリン&マリンバ 【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 29 月 【悠々ライフ】☺ 写経体験
4 木	【図書館】📖 木曜日おはなしのじかん 【MIKEスポ】㊦ HIPHOPダンス(基礎) 【MIKEスポ】㊦ リズムダンスエクササイズ短期教室 【MIKEスポ】㊦ よるヨガ 【MIKEスポ】㊦ 夜ヨガ教室 【悠々ライフ】㊦ ピンポンで遊びましょう 【ネーブルみつけ】♥ 介護予防教室 【悠々ライフ】㊦ スポーツ健幸吹矢練習・体験会	16 火	【悠々ライフ】☺ 悠々ビデオ観賞会 【相談会】♥ こころの相談会 【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! --- 📖 学び座みらいの食卓 --- ♥ 認知症介護家族交流会 【ふあみりあ】📖 県立歴博出前講座世界に誇る佐渡金銀山絵巻 【ギャラリーみつけ】★ 角屋 幸 書画展kiru-ワタシのカタチ 【悠々ライフ】㊦ 山に登ろう～三ノ峠山～ 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央 --- 📖 健康体操 タオル体操とレクリエーションゲーム 20 土 【悠々ライフ】📖 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～ 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南
5 金	【図書館】📖 おはなしのじかん012 【MIKEスポ】㊦ ほぐして動かす身体ラクラク運動 【MIKEスポ】㊦ 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金) 【MIKEスポ】㊦ ランニング教室(金) 【MIKEスポ】㊦ はじめてエアロビ	17 水	【悠々ライフ】☺ 令和7年度 見附不動産フェア 【悠々ライフ】☺ アルビ応援隊 --- ♥ 認知症介護家族交流会 【ふあみりあ】📖 パパと一緒にベビーマッサージ 【悠々ライフ】㊦ カーリンコン体験・練習会 【図書館】📖 読書サロン 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 【悠々ライフ】㊦ ラケットテニス 【図書館】☺ 第55回文芸祭作品募集 【子育て支援センター】★ 親子で楽しむ絵本の時間 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 --- ★ 見附市児童生徒夏休み作品展 【今町公民館】📖 今町学「川湊の町～見附・今町～」 【アルカディア】★ 舞台の上の音楽会Vol.4 ヴァイオリン&マリンバ 【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 29 月 【悠々ライフ】☺ 写経体験
6 土	【西地区スマイルコミュニティ】★ 西地区スマイルフェスタ 【MIKEスポ】㊦ 親子うんどうあそび(土) 【MIKEスポ】㊦ ステップ運動 【MIKEスポ】㊦ はじめてのパレトン～姿勢を整える～ 【ミツケル】📖 MITSUKERUスマホお悩み相談室	18 木	【悠々ライフ】☺ 令和7年度 見附不動産フェア 【悠々ライフ】☺ アルビ応援隊 --- ♥ 認知症介護家族交流会 【ふあみりあ】📖 パパと一緒にベビーマッサージ 【悠々ライフ】㊦ カーリンコン体験・練習会 【図書館】📖 読書サロン 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 【悠々ライフ】㊦ ラケットテニス 【図書館】☺ 第55回文芸祭作品募集 【子育て支援センター】★ 親子で楽しむ絵本の時間 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 --- ★ 見附市児童生徒夏休み作品展 【今町公民館】📖 今町学「川湊の町～見附・今町～」 【アルカディア】★ 舞台の上の音楽会Vol.4 ヴァイオリン&マリンバ 【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 29 月 【悠々ライフ】☺ 写経体験
7 日	【MIKEスポ】㊦ トータルフィットネス	19 金	【悠々ライフ】☺ 令和7年度 見附不動産フェア 【悠々ライフ】☺ アルビ応援隊 --- ♥ 認知症介護家族交流会 【ふあみりあ】📖 パパと一緒にベビーマッサージ 【悠々ライフ】㊦ カーリンコン体験・練習会 【図書館】📖 読書サロン 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 【悠々ライフ】㊦ ラケットテニス 【図書館】☺ 第55回文芸祭作品募集 【子育て支援センター】★ 親子で楽しむ絵本の時間 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 --- ★ 見附市児童生徒夏休み作品展 【今町公民館】📖 今町学「川湊の町～見附・今町～」 【アルカディア】★ 舞台の上の音楽会Vol.4 ヴァイオリン&マリンバ 【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 29 月 【悠々ライフ】☺ 写経体験
8 月	【悠々ライフ】㊦ グラウンドゴルフ	20 土	【悠々ライフ】☺ 令和7年度 見附不動産フェア 【悠々ライフ】☺ アルビ応援隊 --- ♥ 認知症介護家族交流会 【ふあみりあ】📖 パパと一緒にベビーマッサージ 【悠々ライフ】㊦ カーリンコン体験・練習会 【図書館】📖 読書サロン 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 【悠々ライフ】㊦ ラケットテニス 【図書館】☺ 第55回文芸祭作品募集 【子育て支援センター】★ 親子で楽しむ絵本の時間 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 --- ★ 見附市児童生徒夏休み作品展 【今町公民館】📖 今町学「川湊の町～見附・今町～」 【アルカディア】★ 舞台の上の音楽会Vol.4 ヴァイオリン&マリンバ 【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 29 月 【悠々ライフ】☺ 写経体験
9 火	【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♪～ 【悠々ライフ】☺ みつけを写生しよう 【中央公民館】♥ 介護予防教室	21 日	【悠々ライフ】☺ 令和7年度 見附不動産フェア 【悠々ライフ】☺ アルビ応援隊 --- ♥ 認知症介護家族交流会 【ふあみりあ】📖 パパと一緒にベビーマッサージ 【悠々ライフ】㊦ カーリンコン体験・練習会 【図書館】📖 読書サロン 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 【悠々ライフ】㊦ ラケットテニス 【図書館】☺ 第55回文芸祭作品募集 【子育て支援センター】★ 親子で楽しむ絵本の時間 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 --- ★ 見附市児童生徒夏休み作品展 【今町公民館】📖 今町学「川湊の町～見附・今町～」 【アルカディア】★ 舞台の上の音楽会Vol.4 ヴァイオリン&マリンバ 【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 29 月 【悠々ライフ】☺ 写経体験
10 水	【悠々ライフ】☺ ハーモニカを楽しみましょう!	22 月	【悠々ライフ】☺ 令和7年度 見附不動産フェア 【悠々ライフ】☺ アルビ応援隊 --- ♥ 認知症介護家族交流会 【ふあみりあ】📖 パパと一緒にベビーマッサージ 【悠々ライフ】㊦ カーリンコン体験・練習会 【図書館】📖 読書サロン 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 【悠々ライフ】㊦ ラケットテニス 【図書館】☺ 第55回文芸祭作品募集 【子育て支援センター】★ 親子で楽しむ絵本の時間 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 --- ★ 見附市児童生徒夏休み作品展 【今町公民館】📖 今町学「川湊の町～見附・今町～」 【アルカディア】★ 舞台の上の音楽会Vol.4 ヴァイオリン&マリンバ 【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 29 月 【悠々ライフ】☺ 写経体験
11 木	【MIKEスポ】㊦ いつまでもびんびん!健康体操 【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ 【今町公民館】♥ 介護予防教室	23 日	【悠々ライフ】☺ 令和7年度 見附不動産フェア 【悠々ライフ】☺ アルビ応援隊 --- ♥ 認知症介護家族交流会 【ふあみりあ】📖 パパと一緒にベビーマッサージ 【悠々ライフ】㊦ カーリンコン体験・練習会 【図書館】📖 読書サロン 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 【悠々ライフ】㊦ ラケットテニス 【図書館】☺ 第55回文芸祭作品募集 【子育て支援センター】★ 親子で楽しむ絵本の時間 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 --- ★ 見附市児童生徒夏休み作品展 【今町公民館】📖 今町学「川湊の町～見附・今町～」 【アルカディア】★ 舞台の上の音楽会Vol.4 ヴァイオリン&マリンバ 【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 29 月 【悠々ライフ】☺ 写経体験

令和7年8月15日発行(月1回)

※ ㊦ :事前申込みが必要です ※ 📖 :子ども向け
※ 🎫 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
【ギャラリーみつけ】 見附が生んだ漫画家 カトウコトノ原画展	8/23(土)～9/28(日) 10:00～18:00 ※入場受付は17:30まで ギャラリーみつけ 2階フロア・常設展示室	見附市出身の漫画家カトウコトノ。17年間連載した『将国のアルタイル』やデビュー作『アナスタシアの親衛隊長』のフルアナログ原稿公開や、早回し作画動画の上映、作画道具や資料の展示など作家の魅力を盛りだくさんに紹介します。	[申込]不要 [料金]一般400円(高校生以下無料 ※障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方、および一部の介助者は無料。) [主催]見附市
問	ギャラリーみつけ ☎84-7755		
【ギャラリーみつけ】 第32回 銅版画会展	8/29(金)～9/14(日) 10:00～20:00 ※9/14は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	新潟県内の銅版画家たちのグループ展を開催します。	[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		
【西地区スマイルコミュニティ】 西地区スマイル フェスタ	9/6(土) 11:00～15:30 ネーブルみつけ 多目的広場 他	ステージや縁日あそびなど、わくわくがいっぱい！ネーブルみつけで楽しい時間をすごしましょう♪	[申込]不要 [料金]無料(一部有料イベントあり) [主催]西地区スマイルコミュニティ
問	西地区スマイルコミュニティ ☎61-1825		
いいとこみつけ!! 写真コンテスト2025 作品展	9/13(土)～9/23(火・祝) 9:00～21:45 (初日のみ11:00～) ネーブルみつけ 多目的広場	写真コンテストにご応募いただいた作品の展示を行います。見附の魅力が詰まった力作の数々を、ぜひご覧ください。	[申込]不要 [料金]無料 [展示作品]入賞作品全て及び、入賞作品以外で展示を希望された作品
問	見附市観光物産協会 ☎89-6277		
令和7年度 見附不動産フェア	9/23(火・祝) 10:00～16:00 ネーブルみつけ 市民交流サロン	市内の不動産業者が、市内の不動産情報を紹介します。見附市からは、空き家バンク担当者が参加し、訪れた方の相談に応じます。	[申込]不要 [対象]どなたでも [定員]なし [料金]無料 [持物]なし
問	都市環境課都市・住宅政策係 ☎62-1700(内線162)		
【子育て支援センター】 親子で楽しむ 絵本の時間	9/26(金) 10:45～11:15 今町子育て支援センター	図書館司書さんによる0～2歳向けの絵本読み聞かせです。絵本の選び方や読み方のポイントも教えてもらいましょう♪	[申込]不要 [講師]見附市図書館司書 [対象]小学校入学前までのお子さん [料金]無料
問	今町子育て支援センター ☎61-5010		
見附市児童生徒 夏休み作品展	9/27(土)・28(日) 9:30～16:30 ネーブルみつけ 多目的広場	夏休み中に作り上げた科学工作・観察記録・標本などを展示します。ぜひ子どもたちの作品を見てください。	[料金]入場無料
問	教育センター ☎62-2343		
【ギャラリーみつけ】 角屋 幸 書作展 Ikiru-ワタシのカタチ-	9/17(水)～9/28(日) 10:00～20:00 9/28は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	長岡市在住書家の個性豊かな書作展を開催。生Ikiruをテーマに表現された作品を展示。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]角屋 幸
問	角屋 幸 ☎090-7268-2200		
【アルカディア】 舞台の上の音楽会 Vol.4 ヴァイオリン＆マリンバ	9/28(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア大ホール	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 当日各200円 ※未就学児入場不可
申 問	文化ホール アルカディア ☎63-5321		

♥ 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西】 オレンジカフェ 西	9/1(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 西 ☎62-3345		
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	9/1・8・22・29 (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		

健康・福祉

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
ネーブルダンス	9/3・10・17・24 (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	9/3,10,17,24 (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	
【ネーブルみつけ】 介護予防教室	9/4,18 (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	
【中央公民館】 介護予防教室	9/9,30 (第2・5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♪～	9/9(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、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	9/11,25 (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	
【相談会】 こころの相談会	9/16(火) 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乗りま	[申込]必要9/10(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	
認知症介護 家族交流会	9/17(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中央】 オレンジカフェ 中央	9/19(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	
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	9/19(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	9/20(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	9/23(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	

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今町】 オレンジカフェ 今町	9/26(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

スポーツ

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
リフレッシュ教室	9/1・8・22・29 (いずれも週月曜日) 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 [料金]1,850円(65歳以上は1,200円) [保険料・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】 今町ジュニアスポーツ万能教室	9/1・8・22・29 (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	9/1・8・22・29 (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
【MIKEスポ】 ZUMBA	9/2・9・16・30 (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	9/2・9・16・30 (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 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	9/2・9・16・30 (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	9/2・9・16・30 (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)	9/2・9・16・30 (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～)	9/2・9・16・30 (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	9/2・9・16・30 (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	9/2・9・16・30 (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	9/3・10 (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】 幼児リズムダンス 短期教室	9/3・10・17 (いずれも水曜日) 16:40～17:30 葛巻ふるさとセンター	リズムの取り方をダンス専門講 師が優しく教えます！幼児期 からリズム感を高めよう！9/3 ～11/19まで全10回	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [対象]3～6歳 [定員]15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】 HIPHOPダンス(基礎)	9/4・11・18・25 (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	9/4・11・18・25 (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！7/17 ～10/2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】 よるヨガ	9/4・11・18・25 (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	9/4・11・18・25 (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 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			
【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう	9/4・11・18 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 4・11:総合体育館 18: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			
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	9/4(木) 13:30～15:30 ネーブルみつけ 研修室1	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			
【MIKEスポ】 ほぐして動かす 身体ラクラク運動	9/5・12・19・26 (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】 骨盤調整&体力筋 力低下予防運動 (金)	9/5・12・26 (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			
【MIKEスポ】 ランニング教室 (金)	9/5・12・19・26 (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			

スポーツ

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 はじめてエアロビ (連携教室)	9/5・12・19・26 (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)	9/6・13・20・27 (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)	9/6・13・20・27 (いずれも土曜日) 13:00～14:00 市民武道館 剣道場	ステップ合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	
【MIKEスポ】 はじめてのバレトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	9/6・13・20・27 (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 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】 トータルフィットネス (連携教室)	9/7・14・21・28 (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	
【悠々ライフ】 グラウンドゴルフ	9/8・15 (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	
【MIKEスポ】 いつまでもぴんぴ ん! 健康体操	9/11・25 (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	
【悠々ライフ】 カーリンコン	9/13・27 (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 [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】 楽々バドミントン	9/13(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	
【悠々ライフ】 山に登ろう ～三ノ峠山～	9/18(木) 9:00～16:00 [先行]長岡市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	今回は長岡市宮スキー場となりの 三ノ峠山に登ります。登山口からは 長岡の街並みが信濃川をはさんで よく見えます。皆さんも山歩きでい い汗かいてみませんか?	[申込]必要 8/25(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(保険料など)、入浴料別途600円[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	
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	9/24(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	
【悠々ライフ】 ラケットテニス	9/25(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	



趣

味

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
絵手紙教室 ひまわり	9/3(水) 9:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	[今月の内容] 葉の拓をとる	[講師]中村・矢沢 [申込]不要 [料金]200円 [持物]はがき/拓本墨/葉/のり
		問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621	
【悠々ライフ】 みつけを写生しよう	9/9(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 8/25(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】 ハーモニカを楽しみましょう！	9/10・24 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。親切丁寧なレッスンで、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(ハーモニカのな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	9/11(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	9/12・19・26 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 [定員]20名 [料金]100円(講師謝金、資料代等) [講師]名古屋悦郎(神監) 永井藤子(詠風)
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 ウォーキング	9/12(金) 9:00～17:00 [先行]燕市・長岡市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	今回行くのは国上山のお膝元、中部北陸自然歩道でまりの道です。「良寛さまが歩かれた道」を、日本海を目指して一緒に歩いてみませんか？	[申込]必要 8/25(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]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	
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	9/13(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	
【ふぁみりあ】 西けんじ 懐メロ歌謡ショー	9/15(月・祝) 13:30～15:00 ふぁみりあ 軽運動場	懐メロ伝道師西けんじさんによる歌謡ショーです。長寿のお祝いに楽しい時間を過ごしましょう。	入場無料・申込不要・入退場自由です。 [主催]NPO法人生き生き企画
		問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 「コリヤ大変だ!」「入澤先生 胸像除幕式」「名作ってこ んなに面白い(5)」～他	9/16(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	77年前の「入澤先生胸像除幕式」の16mmフィルム映像を復元した苦心の過程と除幕式の様子を、名作ドラマの紹介とともに上映します。	[申込]不要 [定員]50名 [料金]無料 [上映]マチャ映像 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】 尺八で音楽を 楽しみましょう！	9/16・23・30 いずれも火曜日 10:00～11:30 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 8/25(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】 アルビ応援隊	9/23(火・祝) 12:00～18:00 (14:00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]12:00市役所駐車場	今回の対戦相手は、「名古屋グランパス」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 8/25(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 ※入館料自己負担)[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	
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう	9/25(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 8/25(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	



趣

味

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 第55回文芸祭 作品募集	9/26(金) 募集締切 応募先 見附市図書館	一般部門: 作文・詩・短歌・俳句・川柳 ジュニア部門: 詩・短歌・俳句 各部門の作品を募集	応募は郵送・持込・メールで見附市図書館にご応募ください。(無料)
問 図書館 ☎62-3759			
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	9/28(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】 写経体験	9/29(月) 13:15～16:00 庄川寺 [集合]13:15ネーブルみつけ	見附の名刹・庄川寺で心落ち着く写経体験をしませんか。小筆をお持ちください。	[申込]必要 8/25(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]500円(保険料/材料費等) [持物]小筆
申 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
【ふぁみりあ】 成年後見制度について	9/2(火) 13:30～15:00 ふぁみりあ 講習室2・3	人生100年。1人で決めることに不安や心配な人、自分も含め周りにいませんか？成年後見制度の問題点と知っておいて欲しいことを学びます	[申込み]必要 [定員]20名 [料金]無料 [講師]小林克太郎(NPO法人ふくし後見ネット代表理事) [主催]NPO法人生き生き企画
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	9/4・11・18・25 (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	9/5(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	9/6・20 (いずれも土曜日) 1.10:30～11:00 2.11:00～11:30 3.11:30～12:00 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
申 問 都市環境課 地域交通係 ☎0258-62-1700(内線161)			
【今町公民館】 おはなしの世界	9/13(土) 10:00～11:00 今町公民館 研修室2	毎月第2土曜は絵本の読み聞かせとお楽しみ。9月は☆紙ひこうきをとばそう☆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】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	9/13・27 (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			
空家セミナー	9/13(土) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	空き家問題に詳しい法律の専門家から講演いただくセミナーを開催します。	[申込]必要 ～9/10(金)☎ [講師]山口 祐子弁護士(山口弁護士事務所) [対象]どなたでも [定員]50名(先着順) [料金]無料 [持物]なし
申 問 都市環境課都市・住宅政策係 ☎62-1700(内線162)			
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	9/13・27 (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 8/25(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			



学

び

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【今町公民館】 歴史講座 「八十里越と河井継之助の塵壺(ちりつぼ)」	9/13・10/4 (いずれも土曜日) 10:00～11:30 今町公民館 大集会室	9/13開通間近の八十里越と南蒲原地区の道路ネットワークについて 10/4塵壺(ちりつぼ)・九州編～長崎への道～	[申込]必要 ☎または申込フォームで→ [講師]9/13高野晶文 三条市建設課 10/4遠山典子(長岡大学非常勤講師) [定員]各回20名(先着順)一方のみ参加可 [料金]無料
【学習人材バンク】 相続講座 ～相続でもめないために～	9/15(月・祝) 9:30～11:30 10/20(月) 19:00～21:00 中央公民館 研修室2	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 ☎ [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(講座日徴収) [持物]筆記用具 ※各回とも講座内容は同じです。
学び座みらいの食卓 	9/17(水) 10:00～12:30 保健福祉センター 集団検診室・調理室	見附の料理人と一緒に、旬の料理を作りながら「食の大切さ」を学びませんか。[献立]鮭の紅葉焼き、たこの和風カルパッチョ、きのこの沢菜焼、梨の寒天ゼリー、もち麦ごはん	[申込]必要 9/8(月) ☎または申込みフォームで↓ [講師]岩淵智博 氏(会席仕出し魚龍代表) [定員]20名(先着順) [料金]1,000円 [持物]エプロン/三角巾/マスク/布巾3枚/手拭き/筆記用具/飲み物
【ふぁみりあ】 県立歴博出前講座 世界に誇る 佐渡金銀山絵巻	9/17(水) 13:30～15:00 ふぁみりあ ふぁみりあホール	佐渡金銀山絵巻は国内外に100点以上の所在が確認されています。絵巻の制作目的や描かれた鉱山技術、絵巻が与えた文化的影响などを紹介します。	[申込み]必要[定員]25名(先着順)[講師]渡部浩二(新潟県立歴史博物館 専門研究員)[料金]無料[持物]筆記用具[主催]勤労者家庭支援施設ふぁみりあ、新潟県立歴史博物館
【悠々ライフ】 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～	9/20(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	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、テザリング接続のしくみを理解し、接続する方法を学びます。	[申込]必要 8/25(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)
【ふぁみりあ】 パパと一緒に ベビーマッサージ	9/23(火・祝) 10:00～11:00 ふぁみりあ 和室	パパの手のぬくもりが赤ちゃんに安心感を与え、ぐっと距離が縮まるベビーマッサージ。パパと赤ちゃんの特別なふれあいタイムを過ごしませんか。	[申込]必要[対象]生後2か月～あんよ前の赤ちゃんとお父さん(ママ同伴可、授乳室あり)[定員]6組[料金]1組2,000円(オイル代込み)[講師]山田操(日本ベビーマッサージ協会認定講師)[持物]バスタオル、いつものお出かけセット、赤ちゃんの飲み物[共催]ベビーマッサージ/ヨガ教室さすなmano/ふぁみりあ
【図書館】 読書サロン	9/25(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。気軽に参加ください。	[申込]不要 [料金]無料
【公民館】 見附の歴史講座 川湊の町見附・今町	9/27(土) 10:00～11:30 中央公民館 中ホール	見附の歴史を知る講座です。見附の川湊(川戸)について、まちのガイド「なびらーず」が解説いたします。	[申込]必要 [講師]なびらーず(まちのガイド) [定員]25名(先着順) [料金]無料 [主催]今町公民館

●10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】 フラワー アレンジメント	10/3(金)、12/22(月) 14:00～15:30 中央公民館 美術工芸室 	10月は秋の生花アレンジメント、12月はお正月の生花アレンジメント！一回のみの申込も可能です。	[申込]必要 各講座の十日前 ☎ [講師]野澤 京子 [定員]10名(先着順) [料金]2,500円(講座日徴収)※ 当日のキャンセルは料金が発生します。[持物]ハサミ/袋(お花持ち帰り用)
第54回 見附市錦鯉品評会	10/12(日) 9:00～14:00 みつけイングリッシュ ガーデン 第3駐車場	錦鯉の祭典！丹精込めて育てた泳ぐ宝石をご鑑賞下さい。錦鯉・金魚・メダカの格安即売会も同時開催！	[申込]不要 [入場]無料(駐車場あり) ガーデン・オータムフェア同時開催中！ 多くの皆様のお越しをお待ち申し上げます。
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ	10/14(火) 10:00～13:00 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。献立：ビーフストロガノフ、シーザーサラダ、栗のブリュレ	[申込]必要 9/23(火)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]平野芳春(元ホテルシェフ) [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
【アルカディア】 アルカディア ピアノコンサート ～わたしの街のピアニスト～ 本公演	11/23(日祝) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	アマチュアピアニストたちが渾身の1曲を披露します。ゲストピアニストの三船優子の演奏もお楽しみいただけます。	[申込]チケット9/26発売 [料金]500円 ※小学生以下無料 ※4歳以下入場不可 [出演]船橋洋介(指揮者)、三船優子(ピアニスト)、アルカディアフレンズアンサンブル(室内楽団) アマチュアピアニスト 20名程度