

10月行事の申込受付開始は9月22日（月）午前9時からとします。

電話での申込受付は9月22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」

10月の行事カレンダー (令和7年9月19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 ピンポンで遊 びましょう (総合体育館)	3 ピンポン交流会 (加茂市)	4 カーリンコン (中央公民館)
5	6 グラウンドゴ ルフ (運動公園多目 的グラウンド)	7	8	9 ピンポンで遊 びましょう (総合体育館)	10 ウォーキング (魚沼市方面)	11 初心者パソコン (中央公民館)
12	13 (スポーツの日)	14 みつけを写生 しよう (中央公民館)	15 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ)	16 ピンポンで遊 びましょう (今町体育館) 山に登ろう (国上山) スポーツ健幸 吹矢 練習・体 験会 (中央公民館) ゆうゆう元気 カラオケ (ネブルみつけ)	17 施設めぐり (上越市方面)	18 いまさら聞け ないパソコ ン・IT (中央公民館) カーリンコン (中央公民館) 楽々バドミン トン (総合体育館)
19 20周年祭 (ネブルみつけ)	20 グラウンドゴ ルフ (運動公園多目的 グラウンド) 写経体験 (庄川寺) 11月号申込 受付開始日	21 悠々ビデオ観 賞会 (ネブルみつけ) 悠々健幸カラオケ (ネブルみつけ)	22 カーリンコン 体験・練習会 (今町公民館)	23 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) 尺八で音楽を 楽ししましょ う (ネブルみつけ)	24 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ)	25 初心者パソコン (中央公民館)
26	27	28	29 ハーモニカを 楽ししましょ う (ネブルみつけ) 尺八で音楽を 楽ししましょ う (ネブルみつけ)	30 カーリンコン 交流会 (湯東地域ミュー ジックサークル)	31 詩吟を楽しもう (南魚沼市)	

◇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 10月4日(土)・18日(土)

いずれも 14:00~16:00

ところ 中央公民館 中ホール

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 10月22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 10月21日(火)13:30~14:30

ところ ネーブルみつけ

多目的広場

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 10月18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！

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 10月29日(水) 13:30~15:00

ところ ネーブルみつけ 研修室2

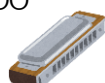
定 員 15名

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 10月2日(木)・9日(木)・16日(木)

いずれも 9:30~11:30

ところ 2日・9日：総合体育館

16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



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 10月1日(水)・15日(水)・24日(金)

いずれも 9:30~11:30

ところ 1日・15日：ネーブルみつけ 研修室1

24日：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 10月23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 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 10月16日(木)9:30~11:30

ところ 中央公民館 中ホール

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



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。



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 ①今思い出してみよう ②走れメロス 他～

①見附市は今年、市制71年になりますが、20年前一般市民から提供していただいた過去の写真を「見附市制50年のあゆみ」として、びでおさーくが編集したビデオです。

②アニメ「走れメロス」友情と信頼をテーマに、勇気を持って行動するメロスを描く～

と き 10月21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 マチャ映像 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 10月16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 10月6日(月)・20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



悠々ライフ 20周年祭

悠々ライフ創立20年を迎えての周年祭です。五泉市出身の歌手 なおみ あきさんの歌謡ショーをはじめ、悠々ライフで実施している企画を紹介します。一緒にお祝いしましょう！

と き 10月19日(日) 13:30～16:00

ところ ネーブルみつけ 多目的広場

申込 不要

参加費 無料

出演 なおみ あきさんほか、悠々ライフ仕掛人等



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 ①10月11日(土)・②25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 ①10月3日(金)まで

②10月17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

～アカウントってとても大事～

パソコンやスマホで何か利用すると必ずついて回るアカウント。もう一度基礎を理解して安全にネットを利用できるようにしましょう。初めての方もお気軽に。

と き 10月18日(土) 9:30～11:00

ところ 中央公民館 中ホール

申込み 必要 10月10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 10月23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 10月16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 10月14日(火) 9:00～12:00

ところ 中央公民館 美術工芸室

申込み 必要 10月7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「国上山」

今回は燕市国上山に登ります。山頂からは越後平野や大河津分水路が見渡せ、佐渡を見る事もできます。皆さんも山歩き始めてみませんか？

と き 10月16日(木) 9:00～16:10
ところ 燕市国上山
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 10月9日(木)まで
参加費 400円（保険料など）※入浴代別途500円
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 堀之内パーキング～花と緑と雪の公園

今回は、魚沼方面へ国道17号線を南東に向かい根小屋地区へ。芝桜公園からは越後三山（八海山、中ノ岳、越後駒ヶ岳）が一望でき、春には芝桜が咲き誇ります。

と き 10月10日(金) 9:00～16:00
ところ 魚沼市方面
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 10月3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。

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 10月20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 10月13日(月・祝)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



詩吟を楽しもう ～詩吟の故郷を訪ねて～

詩吟の故郷を訪ねて、詩吟の理解を深めましょう！

と き 10月31日(金) 8:30～16:00
ところ 南魚沼市方面
集 合 8:30 ネーブルみつけ
定 員 20名（定員を超えたらキャンセル待ち）
申込み 必要 10月17日(金)まで
参加費 1,500円（入館料・保険料等）※昼食費は自己負担
持ち物 飲料水、雨具、詩吟の歌詞集、マスク、保険証の写し
仕掛人 相澤啓輔・小林儀輔

ピンポン交流会 in 加茂市

10月の交流会は、加茂市「さわやかスポーツサークル」の皆さんとの交流会です。試合ではなくラリーを楽しめます。帰りは「美人の湯」で、のんびり一休み！

と き 10月3日(金) 8:15～16:00
ところ 加茂市勤労者体育センター
集 合 8:15 ネーブルみつけ
定 員 25名（定員になり次第締切）
申込み 必要。9月25日(木)まで
参加費 2,000円※入湯用タオル不要の方は1,850円（保険料、入館料など）
持ち物 運動靴、体操着、着替え、ラケット（お持ちの方）、マスク、昼食（持参または「美人の湯」で調達）、飲み物、健康保険証の写しなど
仕掛人 相澤啓輔・桜井浩子



カーリンコン交流会 in 新潟市

人気のニュー・スポーツ「カーリンコン」で、他の地域の愛好者と親善・交流大会に参加してみませんか？年齢・体力・男女関係なく、どなたでも元気に・健康に・簡単に楽しめます。

と き 10月30日(木) 11:30～17:20
ところ 潟東地域コミュニティセンター
集 合 11:30 ネーブルみつけ
定 員 9名（定員になり次第締切）
申込み 必要 10月6日(月)まで
参加費 900円（保険料、参加費、高速代金など）
持ち物 スポーツ飲料、運動靴、タオル、健康保険証の写しなど
仕掛人 斎藤栄作



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 ①10月23日(木)・②29日(水)
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 ①10月16日(火) ②22日(水) 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



施設めぐり

今回は、上越清里星のふるさと館へ行きます。プラネタリウム上映や天体シミュレーション体験を楽しみましょう。

と き 10月17日(金) 9:00～16:00
ところ 上越清里星のふるさと館 ほか
集 合 9:00 ネーブルみつけ
定 員 20名（定員を超えたらキャンセル待ち）
申込み 必要 10月10日(金)まで
参加費 2,500円（保険料、高速料金 他）
※入館料は自己負担
持ち物 昼食、飲料水、帽子、タオル、雨具、健康保険証の写しなど
仕掛人 桜井嘉夫・南場光司

