

イベント カレンダー

10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ができます。

スマホでイベカレ LINEお友達登録



見附ウォーキングまつり2025
10/5(日)



耳取山自然観察会
10/4(土)



休館日のお知らせ

【ふぁみりあ】 10/28(火)
【図書館】 10/7(火)・14(火)・17(金)・21(火)・28(火)
【ギャラリーみつけ】 10/6(月)・20(月)・27(月)
【アルカディア】 10/6(月)・20(月)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 10/27(月)

※開館は午後5時まで

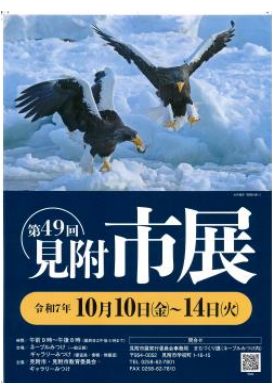
[分類] ★ (イベント):P1～2 ♥ (健康・福祉):P2～3 ① (スポーツ):P3～6 ☺ (趣味):P7～8 📖 (学び):P8～9 11月以降のイベント:P9

日付	事業名	日付	事業名
1 水	【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう --- ♥ ネーブルダンス 【MIKEスポ】① ランニング教室(水) 短期教室 申 【MIKEスポ】① 幼児リズムダンス短期教室 申 --- ♥ 健幸カラオケ教室 申	12 日	【MIKEスポ】① トータルフィットネス 申
2 木	【悠々ライフ】① ピンポンで遊びましょう 【MIKEスポ】① HIPHOPダンス(基礎) 申 【MIKEスポ】① リズムダンスエクササイズ短期教室 申	13 月	スポーツの日
3 金	【悠々ライフ】① ピンポン交流会in加茂市 申 --- ★ いいとこみつけ!!写真コンテスト2025入賞作品展 【MIKEスポ】① ほぐして動かす身体ラクラク運動 申 【MIKEスポ】① 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金) 申 【MIKEスポ】① ランニング教室(金) 申 【MIKEスポ】① はじめてエアロビ 申 【ふぁみりあ】📖 ふぁみりあ指定管理20年記念堀敏彦氏講演会 申	14 火	【アルカディア】★ アルカディアピアノコンサート チケット 【悠々ライフ】☺ みつけを写真しよう 申 【中央公民館】♥ 介護予防教室 申 --- ★ 第49回見附市展入賞作品展
4 土	【悠々ライフ】① カーリンコン 申 【今町公民館】📖 河井經之助の産壺(ちりつぼ) 九州編～長崎への道～ 申 【ミツケル】📖 MITSUKERUスマホお悩み相談室 申 【MIKEスポ】① 親子うんどうあそび(土) 申 【MIKEスポ】① ステップ運動 申 【MIKEスポ】① はじめてのパレトン～姿勢を整える～(連携教室) 申 【ふぁみりあ】📖 経済講演会 申 【耳取連絡フアンクラブ】★ 耳取山の植物・鳥を調べてみよう耳取山自然観察会 申	16 木	【悠々ライフ】① スポーツ健幸吹矢練習・体験会 【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ 【悠々ライフ】① 山に登ろう～国上山～ 申 【ネーブルみつけ】♥ 介護予防教室 申
5 日	--- ★ 見附ウォーキングまつり2025 --- ★ 第49回見附市展審査員による作品講評会 【子育て支援センター】★ おやこひろば パパとあそぼう「手作りおもちゃ&ふれあい遊び」 【学習人材バンク】📖 季節の寄せ植え教室 申	17 金	【悠々ライフ】☺ 施設めぐり 申 【学習人材バンク】📖 季節のこものづくり～ハロウィン生花アレンジ～ 申
6 月	--- ① リフレッシュ教室 申 【悠々ライフ】① グラウンドゴルフ 申 --- ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間 【MIKEスポ】① 今町ジュニアスポーツ万能教室 申 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 西 【MIKEスポ】① ボクシングシェイプ 申	18 土	【悠々ライフ】📖 いまさら聞けないパソコン・IT～アカウントをとってとても大事～ 申 【悠々ライフ】① 楽々バドミントン 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南
7 火	【ギャラリーみつけ】★ 棟方志功「いろは板画柵屏風」公開 【MIKEスポ】① ZUMBA 申 【MIKEスポ】① リフレッシュヨガ 申 【MIKEスポ】① ジュニアスポーツ万能教室 申 【MIKEスポ】① チアリーディング(小1～小2) 申 【MIKEスポ】① チアリーディング(小3～) 申 【MIKEスポ】① チアリーディングレベルアップ 申 【MIKEスポ】① 楽しい筋トレピクス 申	19 日	【悠々ライフ】★ 20周年祭 【大平森林公園】★ 秋の音楽祭 申
9 木	【MIKEスポ】① よるヨガ 申 【MIKEスポ】① 夜ヨガ教室 申 【今町公民館】♥ 介護予防教室 申	20 月	【悠々ライフ】☺ 写経体験 申 【学習人材バンク】📖 相続講座～相続でもめないために～ 申
10 金	--- ★ 第49回見附市展 【悠々ライフ】☺ ウォーキング 申	21 火	【悠々ライフ】📖 悠々ビデオ観賞会 【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♪～ 【MIKEスポ】① 肩・腰・膝痛予防教室 申
11 土	【悠々ライフ】📖 初心者パソコン～Word(ワード)～ 【ふぁみりあ】☺ 折り紙サロン 申	22 水	【悠々ライフ】① カーリンコン体験・練習会 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 申 【悠々ライフ】① ラケットテニス 申 【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! 申
		23 木	--- ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央
		24 金	【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! 申
		25 土	【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! 申
		26 日	【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! 申
		27 月	【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! 申
		28 火	【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! 申
		29 水	【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! 申
		30 木	【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! 申
		31 金	【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! 申
			11月の講座
		7 金	【子育て支援センター】★ ハロー赤ちゃん!「秋の落ち葉フレイム」作り 申
		10 月	【子育て支援センター】★ 子育て応援!リフレッシュ講座「ボクササイズ」 申
		14 金	【学習人材バンク】☺ 季節のこものづくり～お洒落なしめなわ～ 申

※ 📖 :事前申込みが必要です ※ 📖 :子ども向け
※ チケット 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
いいとこみつけ!! 写真コンテスト2025 入賞作品展	10/3(金)～16(木) 9:00～19:00 道の駅「パティオにいがた」 交流休憩センター	写真コンテスト入賞作品の 展示を行います。見附の魅 力がつまった力作の数々 を、ぜひご覧ください。	[申込]不要 [料金]無料 [展示作品]入賞作品のみ
問 見附市観光物産協会 ☎89-6277			
【耳取遺跡ファンクラブ】 耳取山の植物・鳥を 調べてみよう 耳取山自然観察会	10/4(土) 8:00～12:00 耳取遺跡周辺 (集合:北谷公民館)	耳取遺跡周辺には、さまざまな 植物や鳥が生息しています。 遺跡地まで歩き、豊かな自然 を観察してみませんか?	[申込]必要 [定員]40名(先着順) [講師]長岡市立科学博物館 櫻井学芸員、鳥居学 芸員 [対象]小学生以上(小学生は保護者同伴) [持物]動きやすい服装/運動靴/タオル/飲み物
申 問 まちづくり課 生涯学習係 ☎62-1058			
見附 ウォーキングまつり 2025	10/5(日)7:30～13:00 集合場所:見附運動公園 ①田園風景コース (3km)、②大平森林公園 コース(5km)、③観音山・ 水道山コース(8km)、④ 見附まちなかコース (13km) ※各コース受付時間が 異なります。	各自の体力に合わせ、楽し く見附を歩きましょう。参加 者全員におにぎり・飲み物 などを配布予定。スポーツ グッズなどが当たる参加者 対象の抽選会も行います。 飛び入り参加自由の「こども スポーツ広場」もあります。	[申込]9/16(火) 〆により受付終了 [対象]完歩可能な方 [持物]飲み物/タオル/雨具(サンダル等不可) [詳細]総合体育館、今町地区体育館、ネーブルみつ けに設置のチラシまたは総合体育館のホームページ をご覧ください。
申 問 まちづくり課 スポーツ係 ☎62-7801			
第49回見附市展 審査員による 作品講評会	10/5(日) 17:00～18:00 ネーブルみつけ 各部門展示会場	市展審査員が各部門出品 作品の講評を行います。	[申込]不要 [料金]無料
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】 おやこひろば パパとあそぼう 「手作りおもちゃ& ふれあい遊び」	10/5(日) 10:30～11:10頃 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)	ネコとネズミの追いかけおもちゃ を紙コップで作ります♪保育士 によるふれあい歌遊びを家族 で一緒に楽しみましょう!	[申込]不要 [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			
第49回見附市展 	●一般公募 10/10(金)～14(火) 9:00～20:00 ※10/14は17:00まで ネーブルみつけ ●無鑑査 10/10(金)～14(火) 9:00～20:00 ※10/14は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア ●審査員・委嘱作家 10/10(金)～19(日) 9:00～20:00 10/15(水)からは10:00～ ※10/19は17:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	市民の美術創作活動の発 表の場である見附市展を開 催いたします。力作をぜひ ご覧ください。 日本画・洋画・版画・彫刻・ 工芸・書道・写真 7部門に 出品された作品を全て展示 します。	[申込]不要 [料金]無料 ●作品受付 10/3(金)16:00～19:00 ネーブルみつけ(申込不要、直接お持ちくださ い。) [出品資格]見附市民、市内に通勤・通学してい る人および市内美術グループ等に所属している 人。(中学生以上) 出品規定など詳しくは、各公共施設に設置の開 催要項をご覧ください。 [審査]非公開で行われ、展示・審査に関して異 議申し立てを行うことはできません。 [受賞]一般公募作品において優秀なものにつ いては、市展賞(賞状・賞金)、奨励賞(賞状・賞 金)、美術振興賞(賞状)を授与します。
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】 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～ プレ公演	10/13(月・祝) 12:00(開場11:30～) アルカディア 大ホール	1部は指揮者 船橋洋介が 「シューベルト」をテーマに講 演。2部はピアニスト三船優子 による公開レッスンを開催。	[申込]チケット発売中 [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)、佐々木友子(ヴァイオリン)、片野大 輔(チェロ)、レッスン受講生(審査通過者) 6名
申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321			
第49回見附市展 入賞作品展	10/16(木)～19(日) 10:00～20:00 ※10/19は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	第49回見附市展入賞作品 を展示します。	[申込]不要 [料金]無料
問 市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			

★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 棟方志功 「いろは板画柵屏風」 公開	10/7(火)～10/19(日) 10:00～20:00 ※10/10(金)～14(火)は 9:00～20:00 ギャラリーみつけ 展示室2 会期中休館なし	見附市に寄贈された、いろは47字に「ん」を 足した48枚の装飾性の高い版画を貼り込 んだ、大変珍しく貴重な屏風作品を公開。 戦後の日本を代表する美術作家棟方志功 の作品を市展と共に楽しみたい。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
		問 ガラリーみつけ ☎84-7755	
【大平森林公園】 秋の音楽祭	10/19(日) 10:00～15:00 大平森林公園	紅葉に包まれる大平森林公園 で音楽を楽しみませんか？ キッズコーナーや豪華景品が 当たるビンゴ大会も行います！	[申込]不要 [料金]入場無料
		申 問 (株)笹原建設 ☎62-0129	
【悠々ライフ】 20周年祭	10/19(日) 13:30～16:00 ネーブルみつけ 多目的広場	悠々ライフ創立20周年の誕生祭 です。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。一緒に体験 しお祝いしましょう！	[申込]不要 [料金]無料 [出演]歌手なおみあきさんほか、悠々ライフ仕掛 人等
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ギャラリーみつけ】 オカリナとフルート 秋の音楽会	10/25(土) 開場10:00 演奏会10:30～12:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	見附市内で活動するオカリ ナとフルートサークルのコン サートを開催。当日直接会 場にお越しください。	[申込]不要 [料金]無料 全席自由 [主催]オカリナ・エチュード・フルートエデン
		問 オカリナ・エチュード(小出) ☎090-2746-4904	
【ギャラリーみつけ】 見附の作家たち展 2025 vol.2	10/25(土)～11/3(月・祝) 10:00～20:00 ※11/3は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	見附市内で創作活動を行う 作家たちと作品を紹介。佐 藤芳子(日本画)村山徳成 (洋画)横山今風(書)	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ・見附市美術協会
		問 ガラリーみつけ ☎84-7755	
【ふあみりあ】 ふあみりあまつり	10/26(日) 10:00～15:00 ※キッチンカー、屋外販 売は14:30まで ふあみりあ	今年も楽しいふあみりあまつ り！作品展示は力作ぞろい です。ぜひお越しください。	[申込]不要 [詳細]作品展示のほかに、ハンドメイ ド雑貨の販売、ワークショップ、キッチンカーの出 店があります。※内容は変更・中止になる場合が あります。
		問 ふあみりあ ☎62-1915	
【子育て支援センター】 出張！子育て支援センター 「わらべうた遊び & ハロウィンフォト」	10/27(月) 10:30～11:30 葛巻地区ふるさとセンタ ー子どもルーム	親子でゆったりと、わらべうたや ふれあい遊びを楽しみましょう ♪ハロウィンフォトコーナーでの 記念撮影もどうぞ。	[申込]不要 [講師]ころびより 高野めぐみ [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】 「山に暮らす」 市井希 絵画展	10/29(水)～11/3(月・祝) 10:00～20:00 ※11/3は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	魚沼市在住の作家の展 覧会を開催。グッズ販売 有。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]市井希
		問 市井希 ☎080-2261-8448	



健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
健幸カラオケ教室	10/1・15・22・29 (いずれも水曜日) 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	
ネーブルダンス	10/1・8・15・22・29 (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	
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	10/6・20・27 (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	



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	10/6(月) いいねか邸 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			
【今町公民館】 介護予防教室	10/9,23 (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			
【中央公民館】 介護予防教室	10/14,28 (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			
【ネーブルみつけ】 介護予防教室	10/16,23 (第3・4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			
【地域包括支援センター南】 オレンジカフェ 南	10/18(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			
【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♪～	10/21(火) 13:30～14:30 ネーブルみつけ 多目的広場	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			
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	10/24(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			
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	10/24(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			
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	10/24(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			
認知症介護 家族交流会	10/28(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			



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ボクシングシェイプ	10/6・20・27 (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			



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ランニング教室 (水) 短期教室	10/1・8・15・22 (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！9/17 ～11/26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	10/1・8・15・29 (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)	10/2・9・16・23 (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	10/2・9・16・23 (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！10/9 ～12/18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	10/2・9・16 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 2・9:総合体育館 16: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】 ピンポン交流会 in加茂市	10/3(金) 8:15～16:00 [会場]加茂市勤労者体 育センター [集合]ネーブルみつけ	試合はせずラリーを楽しみま す。交流会後は、加茂市市民 福祉交流センター「美人の湯」 で昼食・休憩をいたします。	[申込]必要 9/22(月)9:00受付開始(☎は同日13:00 ～) [定員]25名(定員になり次第締切) [料金]2,000円 (保険料/入浴料等)[持物]昼食/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			
【MIKEスポ】 ほぐして動かす 身体ラクラク運動	10/3・10・17・24 (いずれも金曜日) 10:15～11:15 市民武道館 柔道場	身体の様々な部分をほぐし、 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)	10/3・10・17・24 (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)	10/3・10・17・24 (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)	10/3・10・17・24 (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)	10/4・11・18 (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)	10/4・11・18・25 (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)	10/4・11・18・25 (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】スリムな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】 カーリンコン	10/4・18 (いずれも土曜日) 14:00～16:00 中央公民館 中ホール	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	
リフレッシュ教室	10/6・20・27 (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	10/6・20 (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】 今町ジュニアスポーツ 万能教室	10/6・20・27 (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】 ZUMBA	10/7・14・21・28 (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】 リフレッシュヨガ	10/7・14・21・28 (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	10/7・14・21・28 (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)	10/7・14・21・28 (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～)	10/7・14・21・28 (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	10/7・14・21・28 (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	10/7・14・21・28 (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】 よるヨガ	10/9・16・23 (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	10/9・16・23 (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】 トータルフィットネス (連携教室)	10/12・19・26 (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】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	10/16(木) 9:30～11:30 中央公民館 中ホール	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】 山に登ろう ～国上山～	10/16(木) 9:00～16:10 [行先]燕市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	今回は燕市の国上山に登りま す。山頂からは越後平野や大 河津分水路が見渡せ、佐渡を 見ることもできます。	[申込]必要 9/22(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]保険料400円、入浴料500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】 楽々バドミントン	10/18(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】 肩・腰・膝痛予防教室	10/21.28 (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			
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	10/22(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	10/23(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	10/30 (いずれも木曜日) 10:00～11:00 ネーブルみつけ研修室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】 カーリンコン地域交流・ 新潟西川大会	10/30(木) 11:30～17:30 [行先]潟東地域コミュニ ティセンター [集合]ネーブルみつけ	人気のニュー・スポーツ「カーリン コン」で地域の愛好家と親善・親睦・交 流の大会に参加してみませんか？ど なたでも元気に健康に簡単に楽しめ ます。	[申込]必要 9/22(月)9:00受付開始(☎は同日 13:00～)[定員]9名(定員になり次第締切) [料金]900円(保険料、参加費、高速代金) [持物]運動靴・タオル・スポーツ飲料 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】 詩吟を楽しもう	10/1(水)・15(水)・24(金) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 1・15: 研修室1 24: 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			
【悠々ライフ】 ウォーキング	10/10(金) 9:00～16:00 [行先]魚沼市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	今回は魚沼方面・国道17号線を南東に向かい根小屋地区へ、魚野川沿いの堤防を歩きます。芝桜公園からは越後三山が一望できます。	[申込]必要 9/22(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	10/11(土) 13:30～15:30 ふぁみりあ	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。	[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 ※マスクの着用をお願いします。
問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 みつけを写生しよう	10/14(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 9/22(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】 ゆうゆう 元気カラオケ	10/16(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】 施設めぐり	10/17(金) 9:00～16:00 [場所]上越市方面 [集合]ネーブルみつけ	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。	[申込]必要 9/22(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]2,500円(保険料/高速料金等※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】 写経体験	10/20(月) 13:15～16:00 [場所]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 9/22(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			
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 「今思い出してみよう」「走れメロス」「おくのほそ道」「枕草子」～他	10/21(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	今年、市制施行71年を迎える見附市が、市民から募った写真を集めた「見附市制50年のあゆみ」、「走れメロス」などの名作を鑑賞します。	[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】 みんなで 手芸を楽しもう	10/23(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 9/22(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】 尺八で音楽を 楽しみましょう！	10/23(木)・29(水) 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 9/22(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！	10/29(水) 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			



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 「詩吟の故郷を訪ねて」	10/31(金) 8:30～16:00 [行先]南魚沼市方面 [集合]ネーブルみつけ	「詩吟を楽しもう」の郊外行事です。直江兼続・上杉景勝が幼少期に学んだお寺・雲洞庵などを訪ねます。	[申込]必要 9/22(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～)[定員]20名 [料金]1,500円(入館料/保険料/交通費等)※昼食費が別途必要[持物]飲み物/雨具/詩吟の歌詞集/マスク/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			



学

び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふあみりあ】 ふあみりあ指定管理 20年記念 堀敏彦氏講演会	10/3(金) 13:30～15:00 ふあみりあ 軽運動場	人生100年時代、元気で生きがいをもって自分らしく生きるためのヒントをもらえる講演会です。	[申込]必要 [講師]堀敏彦(フリーアナウンサー)[料金]無料 [定員]60名(先着順、定員になり次第締切)[主催]NPO法人生き生き企画・園芸福祉みつけ[後援]見附市市民活動・ボランティア連絡協議会
申 問 ふあみりあ ☎62-1915			
【ふあみりあ】 経済講演会	10/4(土) 13:30～15:00 ふあみりあ ふあみりあホール	10月4日は投資の日です。今後の日本経済の行方を学習してみませんか。物価の値上げ、貯蓄術、老後の資金など。	[申込]必要 [料金]無料 [講師]味田龍一(2級ファイナンシャル・プランニング技能士) [主催]NPO法人生き生き企画
申 問 ふあみりあ ☎62-1915			
【今町公民館】 河井継之助の 塵壺(ちりつぽ)九州 編～長崎への道～	10/4(土) 10:00～11:30 今町公民館 大集会室	河井継之助の旅日記『塵壺(ちりつぽ)』の壇之浦から長崎までの部分を取り上げます。	[申込]必要 ☎または申込フォームで→ [講師]遠山典子(長岡大学非常勤講師) [定員]70名(先着順) [料金]無料
申 問 今町公民館 ☎66-2313			
【ミツケル】 MITSUKERU スマホお悩み相談室	10/4・18 (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也可) [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)			
【学習人材バンク】 季節の 寄せ植え 教室	10/5(日)、11/23(日) 10:00～12:00 中央公民館 美術工芸室	10月はハロウィン、11月はクリスマスの寄せ植えです。園芸の基礎から植栽プランニング、管理方法を学びます。	[申込]必要 各講座日1週間前 [講師]増田和人 [対象]園芸初心者 [定員]各回25名(先着順) [料金]各回2,000円 [持物]筆記用具/手袋/ハサミ
申 問 中央公民館 ☎62-1058			
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	10/11・25 (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 9/22(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			
【学習人材バンク】 季節のこものづくり ～ハロウィン生花アレンジ～	10/17(金) 18:30～(90分) 中央公民館 研修室1	20:00までにお越しください。季節の花材を使ったインテリアを作りませんか？	[申込]必要 10/7(火)☎ [講師]川崎 京子 [料金]3,300円(講座日徴収、締切後のキャンセルは料金が発生します) [持物]袋(作品持ち帰り用)
申 問 中央公民館 ☎62-1058			
【悠々ライフ】 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～	10/18(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	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利用できるようにしましょう。	[申込]必要 9/22(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			
【学習人材バンク】 相続講座 ～相続でもめないために～	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 10/13(月)☎ [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]500円(講座日徴収) [持物]筆記用具
申 問 中央公民館 ☎62-1058			
【学習人材バンク】 月に一度の いけばな講座 (全5回)	10/25、11/29、12/27、 1/31、2/28 (いずれも土曜日) 13:30～15:00 中央公民館 美術工芸室	花器・剣山は講師が用意します。貸出できます。1回のみ参加も可能です。	[申込]必要 各講座の一週間前☎ [講師]宮島真里 [定員]10名(先着順) [料金]1回2,500円、12月のみ3,000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]花切はさみ/台拭き用雑巾/持ち帰り用の袋・新聞紙
申 問 中央公民館 ☎62-1058			



学

び

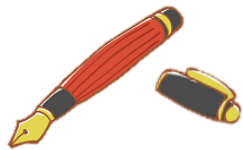


事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 初心者向け くらしの小筆書道講座 (全5回)	10/29、11/12、12/3・ 10・17(水) 13:30～15:00 ふぁみりあ	名前の練習、「志」「お明志」を つつんで書く、表書きの書き方 など、くらしに役立つ実践的な 内容を学びます。	[申込]必要 [講師]高橋博章 [料金]3,000円(全 5回、教材費等)[定員]10名 [持物]小筆(毛筆タ イプの筆ペン可)/すずり/文鎮/墨/敷物 ※紙は こちらで用意いたします。
【ふぁみりあ】 大人の食育 高血圧予防のための 毎日ごはん ～お魚料理編～	10/30(木) 10:00～12:30 ふぁみりあ 調理室等	[献立]五穀米、揚げない！き つねのさばコロッケ、添え野菜、 秋野菜の塩麴スープ、豆腐ク リーム♪季節のフルーツ	[申込]必要10/22(水)締切 [講師]ますがたみき(はれいろこ はん代表、管理栄養士)[定員]12名(先着順)[料金]1,500 円(食材費等) ※締切後のキャンセルは料金が必要。[持 物]エプロン/三角巾/マスク/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			

11月のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【子育て支援センター】 ハロー赤ちゃん！ 「秋の落ち葉フレーム」 作り	11/7(金) 13:30～14:15 新町子育て支援センター	出産や赤ちゃんのことなどを おしゃべりしながら、秋の落ち葉 フレーム作りを楽しみましょう！	[申込]必要10/7(火)～10/27(月)☒ [対象]妊娠中の方・ 産後6ヶ月までのお子さんとママ [定員]概ね5組 [料金]無料
申 問 新町子育て支援センター ☎62-7551			
【子育て支援センター】 子育て応援！ リフレッシュ講座 「ボクササイズ」	11/10(月) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1 (託児は研修室2)	楽しく体を動かし気持ちの良い 汗をかきましょう。心も体もリフ レッシュしながら、自分の為の 時間を過ごしましょう。	[申込]必要10/10(金)～10/31(金)☒ [講師]枳倉由紀 [定員]8名 [託児料金]子ども1人につき400円 [持物]動きやすい服/運動靴/タオル/飲み物
申 問 学校町子育て支援センター ☎62-7803			
【学習人材バンク】 季節のこものづくり ～お洒落なしめなわ～	11/14(金) 18:30～(90分) 中央公民館 研修室1	20:00までにお越しください。 季節の花材を使ったインテ リアを作りませんか？	[申込]必要 11/4(火)☒ [講師]川崎京子 [料金]3,500円(講座日徴収、締切後のキャンセルは 料金が発生します) [持物]袋(作品持ち帰り用)
申 問 中央公民館 ☎62-1058			



随筆や詩、俳句・短歌・川柳などを愛好する市民の作品集

文芸みつけ【作品募集】

見附市文芸協会では「文芸みつけ」を毎年3月上旬に刊行しています。
応募された作品は、原則全て掲載いたします。お気軽にご応募ください。

- ◇応募期間…… 10/3(金)～12/3(水)
- ◇応募資格…… 年齢不問で見附市に在住、通勤、通学している人
見附市出身者及び市内文芸サークル等に所属している人
- ◇応募種目…… 随筆・詩・小説・短歌・俳句・川柳
- ◇料金(投稿料)…… 1種目1編につき2,000円(小説で原稿用紙6～10枚は3,000円、11～20枚は5,000円)
- ◇応募方法…… 作品に応募票、投稿料を添えて、下記の応募先までご提出ください。
※開催要項・応募票はネーブルみつけや公民館などの市内公共施設に設置してあります。
- ◇申込み・問合せ・見附市文芸協会事務局(ネーブルみつけ内まちづくり課) ☎62-7801