

11月行事の申込受付開始は10月20日（月）午前9時からとします。

電話での申込受付は10月20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。

「悠々ライフ」

11月の行事カレンダー

（令和7年10月17日（金）発行）

日	月	火	水	木	金	土
						1 カーリンコン （中央公民館）
2	3 （文化の日） グラウンドゴルフ （運動公園多目的グラウンド）	4	5 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）	6 ピンポンで遊びましょう （総合体育館）	7 ウォーキング （加茂市方面）	8 初心者パソコン （中央公民館）
9	10 グラウンドゴルフ （運動公園多目的グラウンド）	11 みつけを写生しよう （中央公民館） 悠々健幸カラオケ （ネブルみつけ）	12 ハーモニカを楽しみましょう （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）	13 山に登ろう （大カ山） 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）	14 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）	15 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）
16 悠々歌声喫茶 （ネブルみつけ）	17	18 悠々ビデオ観賞会 （ネブルみつけ） 詩吟を楽しもう （ネブルみつけ）	19 自然薯をプランターで育ててみませんか （中央公民館） ハーモニカを楽しみましょう （ネブルみつけ）	20 ラケットテニス （総合体育館） スポーツ健幸吹矢練習・体験会 （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）	21 行事チラシ 12月号発行日	22 初心者パソコン （中央公民館）
23 （勤労感謝の日）	24 （振替休日）	25	26 カーリンコン体験・練習会 （今町公民館）	27 みんなで手芸を楽しもう （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） ピンポンで遊びましょう （今町体育館）	28	29
30 アルピ応援隊 （デッカビッグラッソ）		12月号申込受付開始日				

◇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 11月1日(土)・15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 11月26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 11月11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 11月15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 11月12日(水)・19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



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 11月6日(木)・13日(木)・27日(木)

いずれも 9:30~11:30

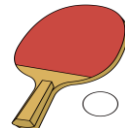
ところ 6日・13日：総合体育館

27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 11月5日(水)・14日(金)・18日(火)

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 11月20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 11月20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



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「英傑」「見附の伝統産業繊維産業」他

- ①「英傑」 北越戊辰戦争と見附。11月には「越後の春」を第1部、12月に第2部を上映します。(故元見附市議五十嵐勝様制作)
②「見附の伝統産業繊維産業」 見附の繊維産業の成り立ち、織り方、手織りと機械織り
③「ニット製品のできるまで」ニット製品の見本作りから仕上げまで。

と き 11月18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 11月13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 11月3日(月・祝)・10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 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 11月16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 ①11月8日(土)・②22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31日(金)まで
②11月14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 ~CANVA 超入門~

チラシを作ったりLINEで送るクリスマス動画を作ったり。誰でもデザインできる CANVA サービスを初めて使う人に分かりやすく解説します。初めての方もお気軽に。

と き 11月15日(土) 9:30~11:00
ところ 中央公民館 中ホール
申込み 必要 11月7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 11月27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 11月20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 11月11日(火) 9:00~12:00
ところ 中央公民館 美術工芸室
申込み 必要 11月4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「大力山」

今回は魚沼市が一望できる大力山に登ります。時期になると、こぶし・かたくり・山つつじ等が咲き越後三山は絶景です。里山として近くの人からも親しまれている山です。

と き 11月13日(木) 9:00~17:00
ところ 魚沼市大力山
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 11月6日(木)まで
参加費 700円(保険料など)※入浴代別
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 加茂七谷コミュニティセンター〜冬鳥越スキーガーデン

今回は、加茂七谷コミュニティセンターから、村松街道を経て冬鳥越スキーガーデンを目指して歩きます。『

と き 11月7日(金) 9:00~16:00
ところ 加茂市方面
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31日(金)まで
参加費 400円(保険料など)※入浴代300円
持ち物 昼食、飲み物、雨具、歩きやすい服装、入浴道具、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。

アルビ応援隊

今回の対戦相手は、「柏レイソル」です。「勝ち点3」を信じて精一杯応援しましょう。

と き 11月30日(日) 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 11月21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。

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 ①11月12日(水)・②20日(木)・③27日(木)
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 ①11月5日(水) ②13日(木)
③20日(木) 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 小林義輔・桜井嘉夫



※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。

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

