

イベント カレンダー

11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。

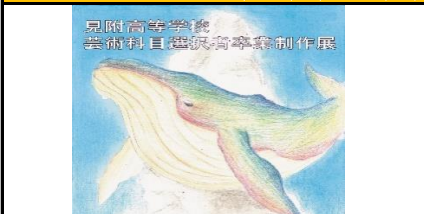
スマホでイベカレ LINEお友達登録



第42回 みつけ秋の物産まつり
11/2(土)・3(日)



見附高校芸術科目選択卒業制作展
11/14(金)～16(日)



休館日のお知らせ

【ふあみりあ】 11/28(金)
【図書館】 11/4(火)・11(火)・14(金)・18(火)・25(火)
【ギャラリーみつけ】 11/4(火)・10(月)・17(月)・25(火)
【アルカディア】 11/4(火)・17(月)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 11/17(月)

※開館は午後5時まで

[分類] ★ (イベント):P1～2 ♡ (健康・福祉):P2～4 ① (スポーツ):P4～6 ☺ (趣味):P6～7 📖 (学び):P7～8 12月以降のイベント:P9

日付	事業名	日付	事業名
1 土	【ギャラリーみつけ】★ 見附の作家たち展2025 vol.2 【ギャラリーみつけ】★ 「山に暮らす」市井希 絵画展 【MIKEスポ】① 親子うんどうあそび(土) 【MIKEスポ】① ステップ運動 【MIKEスポ】① はじめてのバレーボール～姿勢を整える 【悠々ライフ】① カーリンコン 【ミツケル】 MITSUKERUSマホお悩み相談室 【アルカディア】★ SALT&SUGARLIVE2025 --- ★ 第42回みつけ秋の物産まつり 【LIFE STYLE講座】☺ 稲穂リースづくり 2 日 【MIKEスポ】① トータルフィットネス 【ギャラリーみつけ】★ リコーダーコンサート	14 金	【MIKEスポ】① ランニング教室(金) 【ギャラリーみつけ】★ 見附高等学校芸術科目選択者卒業制作展 --- ☺ 生活習慣病予防講座 【学習人材バンク】☺ 季節のこものづくり～お洒落なしめなわ～ 【学習人材バンク】☺ ZUMBA(ズンバ)(全4回) 15 土 【悠々ライフ】☺ いまさら聞けないパソコン・IT～CANVA超入門～ 【悠々ライフ】☺ 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 16 日 【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 【相談会】☺ こころの相談会 17 月 【悠々ライフ】☺ 悠々ビデオ観賞会 18 火 【ふあみりあ】☺ 北陸ガス料理教室 19 水 【ふあみりあ】☺ 長岡中央総合病院 出前講座 節々が痛む病気について 【ギャラリーみつけ】★ しあわせのごはん帖一心に灯るおいしい時間ー --- ☺ 認知症介護家族交流会 20 木 【悠々ライフ】☺ スポーツ健康吹矢練習・体験会 【悠々ライフ】☺ ラケットテニス 21 金 【ギャラリーみつけ】★ 冬のワークショップ講師作品・キット展示販売会 --- ☺ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム 22 土 【ギャラリーみつけ】★ 第39回金曜会展 【ネーブルみつけ】★ 手づくりばっか市
3 月	【悠々ライフ】☺ グラウンドゴルフ	23 日	【ふあみりあ】☺ 布小物手作り教室 干支の「午」を作る 【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～ 【学習人材バンク】☺ 笑いヨガ体験会
4 火	【中央公民館】☺ 介護予防教室	24 月	--- ★ 第32回矢沢幸生命の詩の集い 【ギャラリーみつけ】☺ 冬のワークショップ お菓子と旅するフランス
5 水	【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 【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう 【ふあみりあ】☺ 戦後80年企画番組「戦火の残影」から読み解く満蒙開拓 --- ☺ 健康カラオケ教室 --- ☺ ネーブルダンス	26 水	【悠々ライフ】☺ カーリンコン体験・練習会 27 木 【図書館】☺ 読書サロン 【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 【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 28 金 【ギャラリーみつけ】☺ 冬のワークショップ 裂き織 【学習人材バンク】☺ 月に一度のいけばな講座(全5回) 29 土 【悠々ライフ】☺ アルビ応援隊 --- ★ 第33回アルカディア音楽祭永遠～とわの平和へ 【ギャラリーみつけ】☺ 冬のワークショップ 飛び出すグリーティングカード
6 木	【図書館】☺ 木曜日はおはなしのじかん 【MIKEスポ】☺ HIPHOPダンス(基礎) 【MIKEスポ】☺ 幼児うんどうあそび(武道館剣道場)短期教室 【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	30 日	12月のイベント 2 火 【ふあみりあ】☺ 北陸ガス料理教室 おせち料理に取り入れたい一品 3 水 【ふあみりあ】☺ 大人の食育メタボ予防の毎日ごはん～お魚料理編～ 6 土 【ギャラリーみつけ】☺ 冬のワークショップ ステンドグラス風トランプバレンタイン作り 7 日 【街路樹イルミネーション委員会】★ 街路樹イルミネーション 【ギャラリーみつけ】☺ 冬のワークショップ 型染のバッグ作り 8 月 【子育て支援センター】☺ 子育て応援! リフレッシュ講座「リラックスヨガ」 12 金 【学習人材バンク】☺ 季節のこものづくり～心躍るクリスマス～ 13 土 【学習人材バンク】☺ 楽しいむかしばなし(全2回) 25 火 --- ☺ 認知症介護家族交流会 26 金 【学習人材バンク】☺ 季節のこものづくり～華やかなお正月～
7 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】☺ はじめてエアロビ 【悠々ライフ】☺ ウォーキング	15 土	1月のイベント 24 土 【アルカディア】★ アートプロデュース講座～音響編～ 3月のイベント 15 土 【アルカディア】★ 芸能祭2026参加者募集
8 土	【図書館】☺ 第2・4土曜日はおはなしのじかん 【悠々ライフ】☺ 初心者パソコン～Word(ワード)～ 【今町公民館】★ 第75回今町地区市民展 【ふあみりあ】☺ 折り紙サロン 【今町公民館】☺ おはなしの世界 【ギャラリーみつけ】★ 中村 幸/PEACE展 【ギャラリーみつけ】★ 田中幸男 個展		
9 日	【ふあみりあ】★ サークル発表会 【アルカディア】★ 林家正蔵落語三人会		
10 月	【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		
11 火	【悠々ライフ】☺ 悠々健康カラオケ～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		
12 水	【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう! 【悠々ライフ】☺ ハーモニカを楽しみましょう!		
13 木	【MIKEスポ】☺ いつまでもぴんぴん! 健康体操 【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ 【悠々ライフ】☺ 山に登ろう～大カ山～ 【今町公民館】☺ 介護予防教室		

事前申込が必要です ☺ 子供向け

チケットが必要です

令和7年10月17日 発行

★ 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	
【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。10:00～15:00 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	
【アルカディア】 SALT&SUGAR LIVE2025	11/1(日) 15:00(開場14:30～) アルカディア 大ホール	緻密かつパワフルな幅広い音楽性を提示し、日本では唯一無二の本格性を兼ね備えたユニットです。	[チケット]発売中 [定員]800 席 [料金]全席指定7,000円(当日同額) ※未就学児入場不可 【出演】佐藤竹善(ボーカル)、塩谷哲(ピアノ)
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
第42回みつけ 秋の物産まつり	11/1(土) 9:00～16:00 11/2(日) 9:00～15:00 ネーブルみつけ	見附最大の物産イベント。飲食やスイーツ、物産品が充実。女性や子供向けのハンドメイド小物の販売も。子供向けのワークショップやブラレール広場もあります。	[申込]不要 [料金]入場無料
		問 見附市観光物産フェア実行委員会事務局(地域経済課内)☎62-1700(内線227)	
【ギャラリーみつけ】 リコーダーコンサート	11/2(日) 14:30開場 15:00～16:30公演 ギャラリーみつけ 2階フロア	新潟県在住の4人のリコーダー奏者によるコンサートを開催。直接会場にお越しください。	[申込]不要 [料金]無料 [定員]100名 [主催]新潟リコーダーアンサンブル
		問 新潟リコーダーアンサンブル ☎080-2883-3116	
【ギャラリーみつけ】 中村 信/PEACE展	11/8(土)～11/16(日) 10:00～20:00 ※11/16は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	三条市在住画家の個展を開催。色彩鮮やかな平面や立体作品を展示。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]中村信
		問 中村信 https://afterimage-art.weebly.com	
【ギャラリーみつけ】 田中幸男 個展	11/8(土)～11/16(日) 10:00～20:00 ※11/16は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	見附市在住画家の個展を開催。抽象表現の作品を展示します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]田中幸男
		問 田中幸男 mail:yuccio.tanaka@gmail.com	
【今町公民館】 第75回 今町地区市民展	11/8(土)・9(日) 9:00～16:00 今町地区体育館	地区の芸術団体の作品展を開催します。力作をぜひご覧ください。	[申込]不要 [料金]無料 ※できましたらお越しの際は内履きをご用意ください。
		問 今町地区市民展実行委員会(今町公民館内)☎66-2313	
【ふぁみりあ】 サークル発表会	11/9(日) 13:30～15:40 ふぁみりあ 軽運動場	ふぁみりあ利用団体のサークル発表会を行います。(ウクレレ、フルート、オカリナ、ベリーダンス、大正琴、フラダンス)	[申込]不要 [料金]無料 [主催]NPO法人生き生き企画
		問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【アルカディア】 林家正蔵 落語三人会	11/9(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 小ホール	林家一門の懐の深さ、温かみのある落語を小ホールでじっくりお楽しみいただけます。	[チケット]発売中 [定員]220席 [料金]全席指定3,000円(当日500円増) ※未就学児入場不可 【出演】林家正蔵 林家はな平 林家つる子
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
【ギャラリーみつけ】 見附高等学校 芸術科目選択者 卒業制作展	11/14(金)～11/16(日) 10:00～20:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	見附高校3年芸術科目選択者(美術・書道・音楽)の卒業制作展を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ [共催]新潟県立見附高等学校
		問 ガラリーみつけ ☎84-7755	
【ギャラリーみつけ】 しあわせのごはん帖 一心に灯るおいしい時間ー	11/19(水)～11/24(月・振) 10:00～20:00 ※11/24は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	見附市在住作家の個展。思い出のしあわせごはんを描いた作品展示。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ハピネ
		問 ハピネ mail:hapine@ymail.ne.jp	

★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ 講師作品・キット 展示販売会	11/21(金)～ 12/7(日) 10:00～18:00 ギャラリーみつけ 展示室2	冬のワークショップ講座講師 の作品やクラフトキットの展 示と販売を行います。開場 時間ご注意ください。	[申込]不要 [出品講師]浅野光代・刈田恵美子・木原隆明 ・佐野姫美子・村上智美 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
		問 ガラリーみつけ ☎84-7755	
【ネーブルみつけ】 手づくりばっか市	11/22(土)・23(日) 9:00～15:00 ネーブルみつけ 多目的広場・交流サロン ほ か	ハンドメイド作家が集結！雑貨 や陶器、おもちゃなど大人から 子どもまで楽しめます。ワーク ショップも再開！	[申込]不要 [料金]入場無料 [その他]両日ともイベント同時開催
		問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801	
【ギャラリーみつけ】 第39回 金曜会展	11/22(土)～11/24(月・ 振休) 10:00～20:00 ※11/24は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	見附市内で活動する 絵画サークル金曜会 の展覧会を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]金曜会
		問 金曜会 池嶋利喜夫 ☎62-6923	
【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～	11/23(日) 14:00(開場14:00～) アルカディア 大ホール	アマチュアピアニストが渾身 の1曲を披露する。ピアニ スト三船優子の特別演奏も楽 しめるコンサート。	[チケット] 発売中 [定員]800 席 [料金] 全席自 由500円(当日同額)※4歳以下入場不可 【出演】アマチュアピアニスト 18名 船橋洋介(指揮) 三船優子(ピアノ)アルカディアフレンズアンサンブル
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
第32回 矢沢幸 生命の詩の集い	11/24(月・振休) 13:30～15:00 (開場13:00) アルカディア 小ホール	第32回矢沢幸賞表彰式と少 年少女合唱団によるオープ ニングのほか、歴代受賞作品の 展示や詩集販売等を実施。	【申込】不要 【料金】無料
		問 矢沢幸記念事業実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ お菓子和旅するフランス	11/24(月・振休) 13:30～15:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	フランスに暮らした写真家が、現地 で出会ったお菓子を美しい写真と 共に紹介するお茶会を開催しま す。(お菓子とお茶付)	[申込]必要(ギャラリーに来館か電話) [講師]浅野光代(フォトグラファー) [対象]高校生以上 [定員]10名(先着順) [料金]1,500円 [主催]ギャラリーみつけ
		申 問 ガラリーみつけ ☎84-7755	
第33回 アルカディア音楽祭 永遠-とわ-の平和へ	11/30(日) 14:00～(開場13:30) アルカディア 大ホール	「サウンド・オブ・ミュージック」よ り、音楽祭オリジナルの演奏曲 を披露。市民が楽しめる音楽 祭を今年も開催します。	【チケット】発売中 【料金】一般 全席自由2,000円(当日2,500円) 小中高生 無料整理券(106席限定) ※整理券は、プレイガイドで配布します。
		申 問 アルカディア音楽祭実行委員会 佐野 ☎080-1037-8654	



健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【中央公民館】 介護予防教室	11/4・18 (第1・3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	
健幸カラオケ教室	11/5・12・19・26 (毎週水曜日) 13:30～15:00 ネーブルみつけ	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	11/5・12・19・26 (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	



健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ネーブルみつけ】 介護予防教室	11/6,20 (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
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	11/10(月) 柳橋集会所 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	11/10・17 (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
【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♪～	11/11(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
【今町公民館】 介護予防教室	11/13・27 (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
【地域包括支援センター南】 オレンジカフェ 南	11/15(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
【相談会】 こころの相談会	11/17(月) 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す。	[申込]必要 11/12(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	11/19(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
【ふぁみりあ】 長岡中央総合病院 出前講座 節々が痛む病気について	11/19(水) 13:30～15:00 ふぁみりあ ふぁみりあホール	ひざやひじ、関節などが痛むいろいろな病気について、長岡中央総合病院の先生からお聞きます。	[申込]必要 [定員]30名 [講師]長岡中央総合病院検査科部長 中野正明 [料金]無料 [持ち物]筆記用具 [主催]勤労者家庭支援施設ふぁみりあ、長岡中央総合病院 申 問 ふぁみりあ ☎62-1915
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	11/21(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	11/25(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
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	11/28(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・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	11/28(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 語り合ひましょう。	[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	



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 親子うんどうあそび (土)	11/1・8・15・29 (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	
【悠々ライフ】 カーリンコン	11/1・15 (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	
【MIKEスポ】 ステップ運動 (連携教室)	11/1・8・15・29 (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	
【MIKEスポ】 はじめてのバレト ～姿勢を整える～ (連携教室)	11/1・8・15・29 (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)	11/2・9・16・30 (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	11/3・10 (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】 ランニング教室 (水) 短期教室	11/5・12・19・26 (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 くなりたいう方へおススメ！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	11/5・12・19・26 (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 ～11/26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)	11/6・13・20・27 (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】 幼児うんどうあそび (武道館剣道場) 短期教室	11/6・13・20 (いずれも木曜日) 18:00～19:00 武道館剣道場	楽しいうんどうあそびを通じて、 運動を得意になろう！10/16 ～12/4 全7回短期教室開 催。	[申込]必要 総合体育館内事務局まで [対象]3才～6才 [定員]15名 [料金]4,900円/7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	



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 リズムダンス エクササイズ 短期教室	11/6・13・20・27 (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！11/9～12/18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			
【MIKEスポ】 よるヨガ	11/6・13・20・27 (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	11/6・13・20・27 (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			
【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう	11/6・13・20 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 6・13:総合体育館 20: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			
【MIKEスポ】 ほぐして動かす 身体ラクラク運動	11/7・14・21・28 (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)	11/7・14・21・28 (いずれも金曜日) 14:00～15:00 武道館柔道場他	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】 はじめてエアロビ (連携教室)	11/7・14・21・28 (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			
リフレッシュ教室	11/10・17 (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			
【MIKEスポ】 いつまでもぴんぴん！健康体操	11/13・27 (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】 山に登ろう ～大力山～	11/13(木) 9:00～17:00 [行先]魚沼市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	今回は魚沼市が一望できる大力山に登ります。こぶし、かたくり、山つつじ等が咲く越後三山は絶景。里山として近くの人から親しまれています。	[申込]必要 10/20(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]700円(※入浴料別途必要)[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			
【MIKEスポ】 ランニング教室 (金)	11/14・21・28 (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			
【悠々ライフ】 楽々バドミントン	11/15(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			



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	11/20(木) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	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】 ラケットテニス	11/20(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	
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	11/26(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	



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	11/5(水)・14(金)・18(火) 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	11/7(金) 9:00～16:00 [行先]加茂市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	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。	[申込]必要 10/20(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]保険料400円、入浴料300円 [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/※入浴に必要な道具
		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	11/8(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	11/11(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 10/20(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】 尺八で音楽を 楽しみましょう！	11/12(水)・20(木)・ 27(木) 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、経験者と一緒に練習して尺八を楽しみましょう！	[申込]必要 10/20(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！	11/12・19 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(ハーモニカの無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	11/13(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】 悠々歌声喫茶	11/16(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	



趣

味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 塩麴を使って生地から 作るふんわりパン教室	11/18(火) 10:00～13:30 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]さつまいも パン、チーズソフト・フランスパン	[申込]必要 10/29(水)ㄨ [講師]皆川香織(製菓衛生師)[定 員]12名※応募者多数の場合は抽選。約2週間前に抽選結 果を郵送 [料金]1,500円 [持物]マスク/エプロン/三角巾/ 布巾3枚/筆記用具 [共催]北陸ガス株式会社
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 「英傑・北越戊辰戦争と見附」 「見附の伝統産業・せんい産 業」～他	11/18(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	北越戊辰戦争と見附(11月 は第一部)、見附の伝統産 業である繊維・ニット産業に ついて、ビデオを上映しま	[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	11/27(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 10/20(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			
【ふぁみりあ】 布小物手作り教室 干支の「午」を作る (全2回参加できる方)	11/23(日)・30(日) 9:30～11:30 ふぁみりあ ふぁみりあホール	針と糸を使って干支の「午」を 作ります。簡単にできるので初 心者も大歓迎。ちくちく縫いな がら飾りを作りましょう！	[申込]必要[講師]富永貴子[定員]8名[料金]3,000 円(材料代等)[持物]裁縫道具、手縫糸(白)、お持ち の方は裁ちばさみ、待ち針10本、手芸用ボンド※見本 はふぁみりあにあります。(高さ約13cm)
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ 裂き織	11/29(土) 13:30～15:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	古布などを割いて作った糸 で織る裂き織の額絵を作り ます。	[申込]必要(ギャラリーに米館か電話) [講師]刈田恵美子(染織作家) [対象]小学4年生以上 [定員]10名(先着順) [料金]1,500円 [持物]汚れても良い服装での参加[主催]ギャラリーみつ け
申 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755			
【悠々ライフ】 アルビ応援隊	11/30(日) 12:00～18:00 (14:00キックオフ) [行先]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、「柏レ イソル」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 10/20(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			
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ 飛び出す グリーティングカード	11/30(日) 14:00～16:00 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	一枚の紙を切る・折る・貼る ことによって立体的になる季 節のグリーティングにびっ たりなカードを作ります。	[申込]必要(ギャラリーに米館か電話) [講師]木原隆明(折り紙建築家) [対象]小学4年生以上 [定員]10名(先着順) [料金]1,500円 [持物]汚れても良い服装での参加 [主催]ギャラリーみつ け
申 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755			



学

び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【LIFE STYLE講座】 稲穂リースづくり	11/1(土) 10:00～11:15 中央公民館 美術工芸室	国産リネンのリボンと、減農 薬で育てられた庄川平地区 の稲穂を使って「稲穂リース 作り」を楽しみましょう！	[申込]必要 [講師]Um主宰 内海 真友子 [定員]20 名(先着順) [料金]1,000円(当日徴収) [持物]工作 用のハサミ [託児]申込必要 10/26(日)ㄨ 生後6か月 ～就学前のお子さん1人300円
申 問 中央公民館 ☎62-1058			
【ミツケル】 MITSUKERU スマホお悩み相談室	11/1・15 (いずれも土曜日) 11:00～11:00 21:00～11:30 31:13:00～12:00 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)			
【ふぁみりあ】 戦後80年企画番組 TeNYドキュメント新潟 「戦火の残影」から 読み解く満蒙開拓	11/5(水) 13:30～15:30 ふぁみりあ ふぁみりあホール	本講座の講師が関わった TV特集番組と一緒に見 て、満蒙開拓について講師 が解説します。	[申込]必要[定員]30名 [講師]高橋健男(満蒙開拓移民研究家) [料金]500円 [持ち物]筆記用具
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	11/6・13・20・27 (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			



学

び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 おはなしのじかん 012	11/7(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			
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	11/8・22 (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			
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	11/8・22 (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 10/20(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】 楽しいむかしばなし (全2回)	11/8、12/13 (いずれも曜日) 13:30～15:00 中央公民館 研修室5	ゆかいで、あたたかくて、時にはこわ～い？秋にぴったりの昔話も披露します。一みの参加もOK！	[申込]必要 11/3(月・祝)☎ [講師]昔話の会 ほだあかり [定員]10名(先着順) [料金]無料 [持物]なし
申 問 中央公民館 ☎62-1058			
【今町公民館】 おはなしの世界	11/8(土) 10:00～11:00 今町公民館 視聴覚室	毎月第2土曜は絵本の読み聞かせとお楽しみ。11月は☆みんなでゲーム☆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			
【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			
生活習慣病 予防講座	11/14(金) 10:00～12:30 保健福祉センター 集団検診室・調理室	食事は毎日の健康づくりの第一歩です。調理実習を交えながら、無理なく続けられる食事の工夫やコツを学びます。	[申込]必要 11/5(水)☎(または申込みフォームで！) [講師]山川 琴栄 氏(管理栄養士) [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
申 問 健康福祉課健康づくり係 ☎61-1370(内線208)			
【学習人材バンク】 ZUMBA(ズンバ) (全4回)	11/14・28、12/12・26 (いずれも金曜日) 19:00～19:45 葛巻地区ふるさとセンター 多目的ホール	誰でもできるダンスフィットネスエクササイズです。1回のみの参加も可能です。	[申込]必要 11/5(水)☎ [講師]荒井 守勝(JWI認定インストラクター) [定員]10名(先着順) [料金]1回500円(当日徴収) [持物]動きやすい服装/室内用の運動靴/タオル/飲み物
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 ～CANVA超入門～	11/15(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	チラシやLINEのクリスマス動画など、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。	[申込]必要 10/20(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) (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】 笑いヨガ体験会	11/23(日) 10:00～11:00 中央公民館 中ホール	「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。子どもからお年寄りまで楽しめます！	[申込]必要 11/16(日)☎ [講師]惣角 陽平(日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー) [定員]30名(先着順) [料金]300円(当日徴収) [持物]タオル/飲み物
申 問 中央公民館 ☎62-1058			
【図書館】 読書サロン	11/27(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。気軽にご参加ください。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
【学習人材バンク】 月に一度の いけばな講座 (全5回)	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回のみの参加も可能です。	[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			

12月以降のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 大人の食育 メタボ予防の 毎日ごはん ～お魚料理編～	12/3(水) 10:00～12:30 ふぁみりあ 調理室等	[献立]大麦ご飯、白身魚のス パイシー甘酢あんかけ、彩り春 雨サラダ、コンソメわかめスー プ、豆腐花(トウファ)	[申込]必要11/25(火)締切 [講師]古川素子(管理栄養士) [定員]12名(先着順) [料金]1,500円 ※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
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 おせち料理に 取り入れたい一品	12/2(火) 10:00～13:00 ふぁみりあ 調理室等	[メニュー]白身魚のあんかけ、 フライパンで作る伊達巻、ナッ ツ入り田作り、切り干し大根の ゆずなます	[申込]必要11/11(火)※ [講師]古川素子(管理栄養士)[定 員]12名※応募者多数の場合は抽選。約2週間前に抽選結 果を郵送 [料金]1,500円 [持物]マスク/エプロン/三角巾/ 布巾3枚/筆記用具 [共催]北陸ガス株式会社
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ ステンドグラス風 トランスパレント作り	12/6(土) 15:00～17:00 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	透けるカラフルな紙トランスパ レントを使って、ステンドグラ ス風な窓辺飾りを作ります。	[申込]必要(ギャラリーに来館か電話) [講師]村上智美(こどもアートきょうしつセンス・オブ・ワンダー主 宰) [対象]小学1年生以上 [定員]10名(先着順) [料金]1,500円 [持物]汚れても良い服装での参加 [主催]ギャラリーみつけ
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ 型染のバッグ作り	12/7(日) 13:30～15:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	講師が準備した型紙から好 きな模様を選んで染めてい く型染バッグを作ります。	[申込]必要(ギャラリーに来館か電話) [講師]佐野姫美子(友禅染教室主宰・京都きもの新潟学院講 師) [対象]小学4年生以上 [定員]10名(先着順) [料金]1,800円 [持物]汚れても良い服装 [主催]ギャラリーみつけ
【街路樹イルミネー ション実行委員会】 街路樹 イルミネーション	12/7(日)～2/14(土) 17:00～22:00 市役所前通り	見附の冬の風物詩である 『街路樹イルミネーション』を 今年も実施します！	[その他] 寄付金を募集します。
【子育て支援センター】 子育て応援！ リフレッシュ講座 「リラックスヨガ」	12/8(月) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1 (託児は研修室2)	おんぶ、抱っこで凝り固まっ た身体をゆったりとした動き と深い呼吸で整えましょう。	[申込]必要11/7(金)～11/28(金)  こちらのLoGo [講師]金内嘉代子 [定員]8名 申込みフォーム [託児料金]子ども1人につき400円  (←QR)からも 来ます。
【学習人材バンク】 季節のこものづくり ～心躍るクリスマス～	12/12(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 12/2(火)※ [講師]川崎 京子 [料金]3,800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)
【学習人材バンク】 季節のこものづくり ～華やかなお正月～	12/26(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 12/16(火)※ [講師]川崎 京子 [料金]3,800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)
【アルカディア】 アートプロデュース 講座～音響編～	1/24、1/25 両日とも10:00～16:00 アルカディア	2日間で演劇やコンサートの音響の 基礎の基礎から教えます。初心者 の方もお気軽に参加ください。	[申込] 11/25(火)～ [定員]20名(先着順) ※高校生以上 [料金]2,000円 動きやすい服装、軍手を持参ください。
【アルカディア】 芸能祭2026 参加者募集	3/15(日) 14:00(開場13:30～)(予 定) アルカディア 大ホール	歌やダンス、舞踊、民謡、 伝統芸能などの活動に励ま れている市民活動団体や 個人の皆さんを募集しま す。	[募集内容]1個人(歌、マジックなど)5名程度 参加費 5,000円 2団体(ダンス、民謡、舞踊、伝統芸能など)10組程度(参加 費10,000円) ※申込多数の場合は抽選 [募集期間]11/1(金)～12/10(水)MJ必着 [申込方法]出演申込書に必要事項を記入の上、110円切 手を貼った封筒(宛先記入)を見附市文化ホール宛に郵送、 または窓口へ持参してください。