

12月行事の申込受付開始は11月25日（火）午前9時からとします。

電話での申込受付は11月25日（火）午後1時から。「定員を超えた場合はキャンセル待ち」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」

12月の行事カレンダー

（令和7年11月21日（金）発行）

日	月	火	水	木	金	土
		1 尺八で音楽を楽しみましょう（ネーブルみつけ）	2 詩吟を楽しもう（ネーブルみつけ）	3 スポーツ健幸吹矢練習・体験会（ネーブルみつけ） 4 ピンポンで遊びましょう（総合体育館）	5	6 カーリングコン（ネーブルみつけ）
7	屋内グラウンドゴルフ（新潟公民館）	8 悠々健幸カラオケ（ネーブルみつけ） 9 みつけを写生しよう（中央公民館）	10 詩吟を楽しもう（ネーブルみつけ） 11 ハーモニカを楽しみましょう（ネーブルみつけ） 12 ゆうゆう元気カラオケ（ネーブルみつけ）	13 初心者パソコン（中央公民館）		
14	屋内グラウンドゴルフ（新潟公民館）	15 悠々ビデオ観賞会（ネーブルみつけ） 16 尺八で音楽を楽しみましょう（ネーブルみつけ）	17 ハーモニカを楽しみましょう（ネーブルみつけ）	18 ピンポンで遊びましょう（今町体育館） 19 詩吟を楽しもう（ネーブルみつけ） 20 みんなで手芸を楽しもう（ネーブルみつけ） 21 カーリングコン（ネーブルみつけ） 22 行事チラシ 1月号発行日	22	23 尺八で音楽を楽しみましょう（ネーブルみつけ） 24 自然薯をセンターで育ててみませんか（中央公民館） 25 ラケットテニス（総合体育館） 26 初心者パソコン（中央公民館） 27 楽々バドミントン（総合体育館）
28		29	30	31		

◇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。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ひいたします。

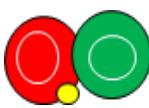
悠々ライフ

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 12月6日(土)・20日(土)
いずれも 14:00~16:00
ところ ネーブルみつけ 研修室1
定員 30名
参加費 100円(保険料など)
仕掛け 斎藤栄作・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 12月24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)
仕掛け 斎藤栄作



悠久健幸カラオケ

～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、体を動かして健幸になりましょう！お気軽にご参加ください！

とき 12月9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)
仕掛け 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 12月27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)
仕掛け 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と一緒にハーモニカを楽しみましょう！

とき 12月10日(水)・17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
仕掛け 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 12月4日(木)・11日(木)・18日(木)
いずれも 9:30~11:30
ところ 4日・11日：総合体育館
18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)
仕掛け 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 12月3日(水)・10日(水)・19日(金)
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)
仕掛け 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 12月25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
仕掛け 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 12月4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。
仕掛け 斎藤栄作



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。

悠久ビデオ観賞会「英傑」「山古志村のマリと三匹の子犬」

- ・英傑…11月の「越後の春」第1部に引き続き第2部。最後の武士・長岡藩家老河合継之助の生き様とその戦いの舞台となった故郷見附の地を描かれています。
- ・山古志村のマリと三匹の子犬…中越地震と言う不慮の事態にも負けないマリの強い生命力ドラマが多くの人々に感動を与えた、山古志村で本当にあったアニメドラマ。

とき 12月16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 マチヤ映像 斎藤正一
仕掛け人 相澤啓輔・横田洋司



屋内グラウンドゴルフ

冬期間に屋内で行うグラウンドゴルフです。冬場の運動不足を解消し、楽しくプレーしましょう。初心者大歓迎！お気軽にご参加ください。

とき 12月8日(月)・15日(月)
いずれも 9:15~11:30
ところ 新潟公民館 講堂
持ち物 運動靴、屋内用グラウンドゴルフボール、クラブ、クラブカバー
※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)
仕掛け人 相澤啓輔

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 12月11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
仕掛け人 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。



悠久歌声喫茶

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 12月21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
仕掛け人 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Word(ワード)で簡単な文書を作成してみましょう。今回は、年賀状作りにチャレンジします。

とき ①12月13日(土)・②20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 ①12月5日(金)まで
②12月12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)
仕掛け人 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

～行かない旅～

冬に入り外出することもままならない日々が続きます。そのようなときはパソコンの画面上で旅をしてみましょう。Google マップ、Google Earthなどを使うと簡単に旅行気分が味わえます。初めての方もお気軽に。

とき 12月20日(土)9:30~11:00
ところ 中央公民館 中ホール
申込み 必要 12月12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
仕掛け人 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 12月19日(金)13:30~15:00
ところ ネーブルみつけ 研修室2
申込み 必要 12月12日(金)まで
参加費 300円(材料費など)
定員 10名
持ち物 手芸道具
仕掛け人 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 12月9日(火)9:00~12:00
ところ 中央公民館 美術工芸室
申込み 必要 12月2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
仕掛け人 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。

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 ①12月2日(火)・②16日(火)・③23日(火)
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（定員を超えた場合はキャンセル待ち）

申込み 必要 ①11月25日(火) ②9日(火)
③16日(火) 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

仕掛け人 小林儀輔・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。

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

★★誕生祭を開催しました★★

10月19日（日）、ネーブルみつけ多目的広場にて悠々ライフの20周年を祝う「誕生祭」を開催しました。

1. 詩吟を楽しもう

声で表現する日本の伝統芸能「詩吟」。

日頃の成果を発揮することができました。



2. 悠々歌声喫茶

里の秋などの童謡から「いつでも夢を」「上を向いて歩こう」などの昔懐かしい名曲まで、ネーブルみつけに朗らかな歌声が響き渡りました。



3. フイオフラナニ工美しいフラ見附

福祉施設への慰問活動などを行なながら、主にふあみりあや
今町公民館で活動している美しいフラダンス見附さんより
ダンスショーを行っていただきました。



4. なおみ あきさんによる歌謡ショー

五泉市出身の歌手 なおみ あきさんによる歌謡ショーにて
トリを飾っていただきました。美しい歌声がネーブルみつけに
響き渡りました。



ご来場いただいた皆さん、本当にありがとうございました！！