

1月行事の申込受付開始は12月22日(月)午前9時からとします。

電話での申込受付は**12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」

1月の行事カレンダー

(令和7年12月19日(金)発行)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 ピンポンで遊びましょう (総合体育館) ゆうゆう元気カラオケ (ネーブルみつけ)	9 詩吟を楽しもう (ネーブルみつけ)	10 初心者パソコン (中央公民館)
11	12 屋内グラウンドゴルフ (新潟公民館)	13 みつけを写生しよう (中央公民館) 悠々健幸カラオケ (ネーブルみつけ)	14 ハーモニカを楽しみましょう (ネーブルみつけ)	15 ピンポンで遊びましょう (今町体育館) スポーツ健幸吹矢練習・体験会 (ネーブルみつけ)	16	17 いまさら聞けないパソコン・IT (中央公民館)
18	19 屋内グラウンドゴルフ (新潟公民館) 2月号申込受付開始日	20 尺八で音楽を楽しみましょう (ネーブルみつけ) 悠々ビデオ観賞会 (ネーブルみつけ)	21	22 ピンポンで遊びましょう (総合体育館) みんなで手芸を楽しもう (ネーブルみつけ)	23 詩吟を楽しもう (ネーブルみつけ)	24 カーリンコン (ネーブルみつけ) 初心者パソコン (中央公民館) 樂々バドミントン (総合体育館)
25 悠々歌声喫茶 (ネーブルみつけ)	26	27 尺八で音楽を楽しみましょう (ネーブルみつけ)	28 カーリンコン体験・練習会 (今町公民館) ハーモニカを楽しみましょう (ネーブルみつけ)	29 ラケットテニス (総合体育館)	30 詩吟を楽しもう (ネーブルみつけ)	31 カーリンコン (ネーブルみつけ)

◇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

●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。

●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。

悠悠ライフでは高齢者の参加が多いため、マスク着用・手指消毒をお願いしています。

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。

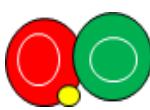
悠悠ライフ

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 1月24日(土)・31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)
仕掛け人 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 1月28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)
仕掛け人 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、体を動かして健康になりましょう！お気軽にご参加ください！

とき 1月13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 1月24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 1月14日(水)・28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 1月8日(木)・15日(木)・22日(木)
いずれも 9:30~11:30
ところ 8日・22日：総合体育館
15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 1月9日(金)・23日(金)・30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 1月29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 1月15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。
仕掛け人 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 「小丹生神社の太鼓神楽」「秘境八千里越え」

- ・見附市熱田町の小丹生神社の太鼓神楽、藤崎親子伝承映像
- ・八千里越えから感情あふれる自然歴史ロマン未来につなぐ土木技術
- ・実話を基にいのちの尊さを訴える「命のアサガオ」として配った行為は、新潟県下に広がってきました。主演「紺野美沙子～他

とき 1月20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



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 1月8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。



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 1月12日(月)・19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・五十嵐正人・横田洋司



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 ①1月10日(土)・②24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 ①1月5日(月)まで
②1月16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。

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 1月22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 1月15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
仕掛け人 中澤てい子・吉川富美子



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 1月17日(土)9:30～11:00
ところ 中央公民館 中ホール
申込み 必要 1月9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



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 1月13日(火)9:00～12:00
ところ 中央公民館 美術工芸室
申込み 必要 1月6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 ①20日(火)・②27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 ①13日(火)②20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



～お知らせ～

毎年ご好評いただいている「新年の集い」ですが、今年は少し趣向を変え、

3月28日に『春の集い』として開催することになりました。

長かった冬が終わり、あたたかな季節を迎える頃に、

皆さまがゆっくりと集い、語らい、笑顔になれる時間をお届けしたいと思っています。

春らしい企画もご用意しますので、どうぞお楽しみに。

詳しい内容は 2月の行事カレンダーに掲載します。

お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

皆さまとお会いできるのを心より楽しみしております。

