

# イベントカレンダー



1月

見附のイメージキャラクター『ミッケ』

ネーブル新春イベント  
1/10(土)



祭りと催し物 大竹俊夫写真展  
12/24(水)～1/25(日)



[分類] ★(イベント):P1    ♡(健康・福祉):P1～3    ☺(スポーツ):P3～5    ☺(趣味):P6    📚(学び):P7    2月以降のイベント:P7

スマホでイベカレ LINEお友達登録



## 休館日のお知らせ

【ふあみりあ】 12/28(日)～1/3(土)・1/28(水)

【図書館】 12/29(月)～1/4(日)  
1/6(火)・9(金)・13(火)・20(火)・27(火)

【ギャラリーみつけ】 12/27(土)～1/6(火)  
1/13(火)・19(月)・26(月)

【アルカディア】 12/28(日)～1/5(月)・19(月)

## 清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 1/23(金) ※開館は午後5時まで  
12/29(月)～1/2(金) は休館

日付	事業名	日付	事業名
12月～		14 水	【まちの駅講座】初心者向けそば打ち講座 申
	【ギャラリーみつけ】★田澤則夫展 新潟の祭りを描く 【ギャラリーみつけ】★祭りと催し物 大竹俊夫写真展	15 木	【悠々ライフ】ハーモニカを楽しみましょう！ 申
1 木		16 金	【MIKEスポーツ】いつまでもびんびん！健康体操 申
5 月	【MIKEスポーツ】幼児うんどうあそび短期教室 【MIKEスポーツ】今町ジュニアスポーツ万能教室 【MIKEスポーツ】ボクシングシェイプ ---	申	【悠々ライフ】スポーツ健幸吹矢練習・体験会 申
6 火	【MIKEスポーツ】肩・腰・膝痛予防教室 【MIKEスポーツ】リフレッシュヨガ 【MIKEスポーツ】ジュニアスポーツ万能教室 【MIKEスポーツ】チアーディング（小1～小2） 【MIKEスポーツ】チアーディング（小3～） 【MIKEスポーツ】チアーディングレベルアップ 【MIKEスポーツ】楽しい筋トレピクス ---	申	【MIKEスポーツ】はじめてエアロビ 申
7 水	【MIKEスポーツ】ランニング教室（水）短期教室 ---	申	【図書館】おはなしのじかん012 --- 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム 申
8 木	【ネーブルみつけ】♥介護予防教室 【今町公民館】♥介護予防教室 【MIKEスポーツ】HIPHOPダンス（基礎） 【MIKEスポーツ】リズムダンスエクササイズ短期教室 【MIKEスポーツ】よるヨガ 【MIKEスポーツ】夜ヨガ教室 【悠々ライフ】ゆうゆう元気カラオケ 【悠々ライフ】ピンポンで遊びましょう 【図書館】木曜日おはなしのじかん	申	【ギャラリーみつけ】★大竹俊夫写真展ギャラリートーク 申
9 金	【MIKEスポーツ】ほぐして動かす身体ラクラク運動 【MIKEスポーツ】骨盤調整＆体力筋力低下予防運動（金） 【MIKEスポーツ】ランニング教室（金） 【悠々ライフ】詩吟を楽しもう	申	【地域包括支援センター】オレンジカフェ 南 申
10 土	【ギャラリーみつけ】★大竹俊夫写真展ギャラリートーク 【ネーブルみつけ】新春イベント 【ふあみりあ】折り紙サロン 【MIKEスポーツ】ステップ運動 【MIKEスポーツ】はじめてのバレトン～姿勢を整える～ 【悠々ライフ】初心者パソコン～Word(ワード)～ 【図書館】第2・4土曜日おはなしのじかん 【今町公民館】おはなしの世界 【MIKEスポーツ】トータルフィットネス	申	【MIKEスポーツ】親子うんどうあそび（土） 申
11 日	【アルカディア】★アルカディア少年少女合唱団新春コンサート 【悠々ライフ】屋内グラウンドゴルフ 【中央公民館】♥介護予防教室 【MIKEスポーツ】ZUMBA 【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♪～ 【悠々ライフ】みつけを写生しよう	申	【悠々ライフ】いまさら聞けないパソコン・IT～PDF文書って何？～ 申
12 月		申	【ミツケル】MITSUKERUスマホお悩み相談室 申
13 火		17 土	【地域包括支援センター】オレンジカフェ 西 申
		18 日	【ギャラリーみつけ】リフレッシュ教室 申
		19 月	【相談会】こころの相談会 申
		20 火	【悠々ライフ】悠々ビデオ観賞会 申
		21 水	【悠々ライフ】尺八で音楽を楽しみましょう！ 申
		22 木	--- 認知症介護家族交流会 申
		23 金	【図書館】読書サロン 申
		24 土	【地域包括支援センター】オレンジカフェ 今町 申
		25 日	【地域包括支援センター】オレンジカフェ 中央 申
		26 日	【ふあみりあ】北陸ガス料理教室 シェフが教える洋食料理教室 申
		27 火	【アルカディア】★アートプロデュース講座～音響編～ 申
		28 水	【悠々ライフ】カーリングコン 申
		29 木	【悠々ライフ】ラケットテニス 申
		30 金	【ギャラリーみつけ】★第2回 書展彩 sai 申
		31 土	2月のイベント
		6 金	【子育て支援センター】★ハロー赤ちゃん！「ハートいっぱいメリーディ」作り 申
		7 土	3月のイベント
		1 日	【アルカディア】★家族で楽しむ音楽会～音楽と絵本のコンサートチケット 申
		15 日	【アルカディア】★芸能祭2026 チケット 申
		8 日	4月のイベント
		29 水	【アルカディア】★尾崎裕哉&宮本貴奈Bouquet Songs Concert チケット 申

申 事前申込が必要です 子ども向け  
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
【ギャラリーみつけ】 田澤則夫展 新潟の祭りを描く	12/13(土)～1/12(月・祝) 10:00～20:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	新潟市在住画家が県内の祭りを中心取材し描いた作品を展示。見附市の祭りや行事も紹介します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ  問 ギャラリーみつけ ☎ 84-7755
【ギャラリーみつけ】 祭りと催し物 大竹俊夫写真展	12/24(水)～1/25(日) 10:00～20:00 ギャラリーみつけ 展示室1・2	見附市在住の写真家が「見附まつり」などをはじめ県内外のお祭りや催し物を取材した作品を展示します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]見附市[協賛]新潟フジカラー[後援]新潟日報社・毎日新聞新潟支局・見附新聞社[協力]写団G  問 ギャラリーみつけ ☎ 84-7755
【ネーブルみつけ】 新春イベント	1/10(土) 9:30～12:30 ネーブルみつけ 多目的広場ほか	お正月の伝統的な飾り物である「まゆ玉飾り」づくりを行います。また、「マジアソ」あけおめバトルを開催！子どもから大人まで誰でも楽しめます!!	[申込]まゆ玉飾り:不要、マジアソはこちら→  [定員]まゆ玉飾りはなし、マジアソは小学生40名・中学生20名・大人20名 [料金]無料 [持物]なし  申問 まちづくり課市民活動係 ☎ 62-7801
【ギャラリーみつけ】 大竹俊夫写真展 ギャラリートーク	1/10(土) 14:00～15:00 ギャラリーみつけ 展示室1・2	写真家山田昌男による講評会を行います。	[申込]必要(ギャラリーにご来館またはお電話でお申込み) [定員]30名(先着順) [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ  申問 ギャラリーみつけ ☎ 84-7755
【アルカディア】 アルカディア 少年少女合唱団 新春コンサート	1/12(月・祝) 13:30(開場14:00～) アルカディア 小ホール	毎年恒例の新春コンサートです。子どもたちのさわやかな歌声が新春を彩ります	[チケット] 整理券配付中 [定員]216席 [料金] 無料 ※要整理券 [出演] アルカディア少年少女合唱団  申問 文化ホール アルカディア ☎ 63-5321
【ギャラリーみつけ】 大竹俊夫写真展 ギャラリートーク	1/17(土) 14:00～15:00 ギャラリーみつけ 展示室1・2	作家による作品解説を行います。	[申込]必要(ギャラリーにご来館またはお電話でお申込み) [定員]30名(先着順) [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ  申問 ギャラリーみつけ ☎ 84-7755
【アルカディア】 アートプロデュース 講座～音響編～	1/24(土)・25(日) 10:00～16:00 アルカディア 大ホール	初心者向けの音響講座です。機器の役割や使い方など基礎から説明します。基礎知識をおさらいしたい方にもおすすめ。	[申込]1/12〆切 [定員] 20名 [料金] 2000円 [持ち物]筆記用具、軍手、昼食 動きやすい服装  申問 文化ホール アルカディア ☎ 63-5321
【図書館】 子ども 新春カルタ大会	1/25(日) 10:30～11:30 図書館2階 視聴覚室	幼児の部と小学生の部に分かれてカルタをします。	[定員]1幼児の部(保護者同伴)8組16名(先着順) 2小学生の部10名(先着順) [申込]1/7(水)から図書館カウンターもしくは(0258-62-3759)まで  申問 図書館 ☎ 62-3759
【図書館】 大人 椅子に座って 百人一首	1/25(日) 13:30～15:00 図書館2階 ワークルーム	初心者(初めての方を含む)と経験者にわかつて百人一首をします。	[定員]10名 中学生以上(先着順) [申込]1/7(水)から図書館カウンターもしくは(0258-62-3759)まで  申問 図書館 ☎ 62-3759
【ギャラリーみつけ】 第2回 書展 彩_sai	1/31(土)～2/8(日) 9:00～20:00 ※2/8は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	ふあみりあで活動する《いろはの会》と今町公民館で活動する《玉門会》二つの書道サークルによる合同で2回目となる書展です。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]書道サークルいろはの会 玉門会  問 小倉 ☎ 090-3473-4641

# ♥ 健 康 / 福祉

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	1/5・19・26 (いずれも月曜日) 9:30～11:30 今町子育て支援センター内 「いままち悠々」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
ネーブルダンス	1/7・14・21・28 (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
健幸カラオケ教室	1/7・14・21・28 (毎週水曜日) 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  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	1/8・22 (第2・4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します。	[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  問 健康福祉課高齢福祉係 ☎ 61-1350
【今町公民館】 介護予防教室	1/8・22 (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します。	[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  問 健康福祉課高齢福祉係 ☎ 61-1350
【中央公民館】 介護予防教室	1/13・27 (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します。	[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  問 健康福祉課高齢福祉係 ☎ 61-1350
【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♪～	1/13(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、体を動かして健康になります！	[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
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	1/16(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
【地域包括支援センター南】 オレンジカフェ 南	1/17(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いましょう。	[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
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	1/19(月) 10:30~12:00 柳橋集会所	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いましょう。	[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
【相談会】 こころの相談会	1/20(火) 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1/15(木)〆 [料金]無料 [相談時間]13:30~、14:30~、15:30~(お一人50分)  問 健康福祉課予防医療係 ☎ 61-1370
認知症介護 家族交流会	1/21(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  問 健康福祉課高齢福祉係 ☎ 61-1350
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	1/23(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いましょう。	[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	1/23(金) 10:00～11:30 中央公民館 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いましょう。	[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
認知症介護 家族交流会	1/27(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】 幼児うんどうあそび 短期教室	1/5・19 (いずれも月曜日) 16:50～17:40 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！跳び箱や鉄棒もがんばります。12/22～3/16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]概ね3～6歳児(保護者同伴可) [定員]15名 [料金]4,900円/7回 [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
【MIKEspo】 今町ジュニア スポーツ万能教室	1/5・19・26 (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
【MIKEspo】 ボクシングシェイプ	1/5・19・26 (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×筋トレを同時に使うプログラム！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
【MIKEspo】 肩・腰・膝痛 予防教室	1/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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
【MIKEspo】 リフレッシュヨガ	1/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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
【MIKEspo】 チアリーディング (小1～小2)	1/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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
【MIKEspo】 チアリーディング (小3～)	1/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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
【MIKEspo】 ジュニアスポーツ 万能教室	1/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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
【MIKEspo】 チアリーディング レベルアップ	1/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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たい！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	1/6・13・20・27 (毎週火曜日) 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
【MIKEspo】 ランニング教室 (水) 短期教室	1/7・14・21・28 (毎週水曜日) 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！12/3~3/18まで全13回 途中参加可	[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]9,100円/13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	1/8・15・22 (いずれも木曜日) 9:30~11:30 8・22:総合体育館 15: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
【MIKEspo】 HIPHOPダンス(基礎)	1/8・15・29 (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
【MIKEspo】 よるヨガ	1/8・15・22 (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
【MIKEspo】 夜ヨガ教室	1/8・15・22 (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て身体の歪みを知り、柔軟性、体力向上へ。1日の疲れを取りゆっくり眠れます。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
【MIKEspo】 リズムダンス エクササイズ 短期教室	1/8・15・29 (いずれも水曜日) 20:20~21:20 中央公民館分館/ 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！1/8~3/26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
【MIKEspo】 ほぐして動かす身体 ラクラク運動	1/9・16・23・30 (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、色々な動きを通して日々の生活向上！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
【MIKEspo】 骨盤調整＆体力筋 力低下予防運動 (金)	1/9・16・23・30 (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
【MIKEspo】 ランニング教室 (金)	1/9・16・23・30 (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に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
【MIKEspo】 ステップ運動 (連携教室)	1/10・17・24・31 (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
【MIKEspo】 はじめてのバトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	1/10・17・24・31 (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】 スッキリ体型を目指せる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

# ○○スポーツ

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 トータルフィットネス (連携教室)	1/11・18・25 (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】 屋内グラウンドゴルフ	1/12・19 (いずれも月曜日) 9:15~11:30 新潟公民館	子供から高齢者まで、幅広く愛されているスポーツです。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]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
			問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎ 62-7801
【MIKEspo】 ZUMBA	1/13・20・27 (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
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	1/15(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
【MIKEspo】 いつまでもぴんぴ ん! 健康体操	1/15・29 (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
【MIKEspo】 はじめてエアロビ (連携教室)	1/16・23・30 (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
【MIKEspo】 親子うんどうあそび (土)	1/17・24・31 (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
リフレッシュ教室	1/19・26 (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】 楽々バドミントン	1/24(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
【悠々ライフ】 カーリングコン	1/24・31 (いずれも土曜日) 14:00~16:00 ネーブルみつけ 研修室1	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
【悠々ライフ】 カーリングコン 体験・練習会	1/28(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「カーリングコン」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	1/29(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



## 趣

## 味



事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	1/8(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】 詩吟を楽しもう	1/9(金)・23(金)・30(金) 9:30~11:30 ネーブルみつけ 研修室2	「詩吟を一節」披露できたら幹だと思いませんか。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)
【ふあみりあ】 折り紙サロン	1/10(土) 13:30~15:30 ふあみりあ ふあみりあホール	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。見本はふあ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 ※マスク着用でお願いします。
【悠々ライフ】 みつけを写生しよう	1/13(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 12/22(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
【まちの駅講座】 初心者向け そば打ち講座	1/14(水) 10:00~13:00 (受付9:45~) ふあみりあ 調理室等	布のりそばの打ち方を学びます。 試食、お持ち帰りあり。	[申込]必要 [講師]そば打ち同好会 [定員]10名 [料金]3,000円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/布巾2枚/マスク/持ち帰り用容器 [主催]そば一筋の駅そば道場 [協力]まちの駅ネットワークみつけ・NPO法人生き生き企画  申問 ふあみりあ ☎ 62-1915
【悠々ライフ】 ハーモニカを楽しみましよう！	1/14・28 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
【悠々ライフ】 尺八で音楽を 楽しみましょう！	1/20・27 (いずれも火曜日) 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 12/22(月)9:00受付開始(は同日13:00~) [定員]10名(定員を超えた場合はキャンセル待ち) [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】 悠々ビデオ観賞会	1/20(火) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室1	伝統芸能「小丹生神社の太太神樂」、歴史の難路を追う「秘境八十里越え」、実話をもとにした「いのちの朝顔」の3作品を上映します。	[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	1/22(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 12/22(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
【ふあみりあ】 北陸ガス料理教室 シェフが教える 洋食料理教室	1/23(火) 10:00~13:00 ふあみりあ 調理室等	[メニュー]かぶのポタージュ、シーフードスパゲッティトマトソース、フォンダンショコラ	[申込]必要1/5(月)~ [講師]平野 芳春(元ホテルイタリア軒ほか在籍) [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 ふあみりあ ☎ 62-1915
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	1/25(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





# 学び



事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
<b>【図書館】 木曜日 おはなしのじかん</b>	1/8・15・22・29 (いずれも木曜日) 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	
<b>【今町公民館】 おはなしの世界</b>	1/10(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。1月は☆お正月あそびでおめでとう☆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	
<b>【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん</b>	1/10・24 (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	
<b>【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～</b>	1/10・24 (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)で簡単な文書を作つてみましょう。初心者でも楽しく学べます。	[申込]必要 12/22(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	
<b>【図書館】 おはなしのじかん 012</b>	1/16(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	
<b>【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ～PDF文書って何?～</b>	1/17(土) 9:30~11:00 中央公民館 中ホール	ネットを利用していると「PDF文書」という言葉を目になります。しづみや閲覧方法、知っておくと便利なワザなどを勉強します。	[申込]12/22(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) (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	
<b>【ミツケル】 MITSUKERU スマホお悩み相談室</b>	1/17(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も可) [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)	
<b>【図書館】 読書サロン</b>	1/22(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	

## 2月以降のイベント

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
<b>【子育て支援センター】 ハロー赤ちゃん! 「ハートいっぱい♡ メリ一飾り」作り</b>	2/6(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、ハートのメリ一飾り作りを楽しめましょう!	[申込]必要1/6(火)~1/26(月)〆 <a href="https://logoform.jp/f/OZGK5">https://logoform.jp/f/OZGK5</a> [対象]妊娠中の方・産後6ヶ月までの赤ちゃんとママ [定員]概ね7組 [料金]無料
		申問 新町子育て支援センター ☎ 62-7551	
<b>【アルカディア】 家族で楽しむ音楽会 ～音楽と絵本のコンサート～</b>	3/1(日) 開場13:30 開演14:00 アルカディア大ホール	0歳さんから入場可能。ご家族みんなで楽しめるコンサート。楽団の生演奏に併せて舞台俳優が絵本を朗読するコーナーもあります。	[チケット]1/8(木)[定員] 800[料金] 全席自由 4歳～小学生以下500円 一般1,000円 当日各200円増 0歳～3歳膝上鑑賞1名まで無料※席が必要な場合は有料 ★R8年度新小学1年生を無料ご招待(要事前申込み)
		申問 文化ホール アルカディア ☎ 63-5321	
<b>【アルカディア】 芸能祭2026</b>	3/15(日) 開場13:30開演14:00 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多くの市民活動団体、又は個人の皆さんが日頃の成果を披露します。	[チケット]1/8(木) [定員] 800名 [料金]全席自由 1000円 当日1200円※中学生以下無料(要整理券)※3歳児以下入場不可 [ゲスト]翁家勝丸・丸果(太神楽)[司会進行]さとちん
		申問 文化ホール アルカディア ☎ 63-5321	
<b>【アルカディア】 尾崎裕哉&amp;宮本貴奈 Bouquet Songs Concert</b>	4/29(水・祝) 会場14:30 開演15:00 アルカディア大ホール	尾崎豊を父に持つシンガーソングライター。自身のオリジナル曲、父の名曲の数々を宮本貴奈のピアノと共に贈ります。	[チケット]1/17(土)窓口10:00/電話予約13:00 [定員] 800名 [料金]全席指定6千円※未就学児以下入場不可 [出演]尾崎裕哉(ボーカル・ギター)、宮本貴奈(ピアノ)
		申問 文化ホール アルカディア ☎ 63-5321	