

2月行事の申込受付開始は1月19日（月）午前9時からとします。

電話での申込受付は1月19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」

## 2月の行事カレンダー

（令和8年1月13日（金）発行）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ピンポンで遊 びましょう （総合体育館）  スポーツ健幸 吹矢 練習・体 験会 （ネブ ルみつけ）	6 詩吟を楽しもう （ネブ ルみつけ）	7 カーリンコン （ネブ ルみつけ）
8	9 屋内グラウン ドゴルフ （新潟公民館）	10 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）	11	12 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 （ネブ ルみつけ）	13  行事チラシ 3月号発行日	14 初心者パソコン （中央公民館）  楽々バドミントン （総合体育館）
15 悠々歌声喫茶 （ネブ ルみつけ）	16 屋内グラウン ドゴルフ （新潟公民館）  3月号申込 受付開始日	17 悠々ビデオ観 賞会 （ネブ ルみつけ）	18	19 ピンポンで遊 びましょう （今町体育館）  ハーモニカを 楽しみましょ う （ネブ ルみつけ）	20 詩吟を楽しもう （ネブ ルみつけ）	21 いまさら聞け ないパソコ ン・IT （中央公民館）  カーリンコン （ネブ ルみつけ）
22	23	24 尺八で音楽 を楽しみましょう （ネブ ルみつけ）  ハーモニカを 楽しみましょ う （ネブ ルみつけ）	25 カーリンコン 体験・練習会 （今町公民館）	26 みんなで手芸 を楽しもう （ネブ ルみつけ）  ラケットテニス （総合体育館）	27 詩吟を楽しもう （ネブ ルみつけ）	28 初心者パソコン （中央公民館）

### ◇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いいたします。

●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。

悠々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 2月7日(土)・21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 2月25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 2月10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。

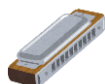
と き 2月14日(土)14:00~16:00  
ところ 総合体育館  
参加費 100円(保険料など)  
持ち物 運動靴、ラケット(貸出もあり)  
仕掛人 笹川洋子



## 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！

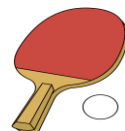
と き 2月19日(木)・24日(火)  
いずれも 13:30~15:00  
ところ ネーブルみつけ 研修室2  
定 員 15名  
参加費 100円(資料代他)  
持ち物 複音ハーモニカ(できればC調)、筆記用具、マスク ※ハーモニカ無い方は見学  
講 師 志田勝  
仕掛人 五十嵐正人



## 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 2月5日(木)・12日(木)・19日(木)  
いずれも 9:30~11:30  
ところ 5日・12日：総合体育館  
19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 2月6日(金)・20日(金)・27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 2月26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 2月5日(木)13:00~16:00  
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

- 1「ビデオスケッチ 03・大平にて」
- 2「コットンに想いを寄せて」
- 3「新春初舞・律谷神楽」
- 4 マイライフプラン「老後の不安よさようなら」

と き 2月17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 2月12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。

### 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 2月9日(月)・16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)  
仕掛人 相澤啓輔・五十嵐正人・横田洋司



### 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 2月15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 ①2月14日(土)・②28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 ①2月6日(金)まで  
②2月20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

~ブラウザのブックマークやお気に入りを使いこなそう~

ブックマークやお気に入りですぐ Web サイトをいつでも気軽に呼び出せるしくみを使いこなしましょう。初めての方もお気軽に。初めての方もお気軽に。

と き 2月21日(土)9:30~11:00  
ところ 中央公民館 中ホール  
申込み 必要 2月13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 2月26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 2月19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 2月10日(火)9:00~12:00  
ところ 中央公民館 美術工芸室  
申込み 必要 2月3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。

## 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 ①2月24日(火)  
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 ①2月17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

# 悠々ライフ 春のつどい

を開催します！

と き 令和8年3月28日(土)

ところ ネーブルみつけ 多目的広場

申込不要  
入場無料

演 目 ●悠々歌声喫茶

●ケイ・オハラ氏によるマジックショー

●中央民踊会・名木野民謡会・カラオケ同好会

※詳しくは、2月13日(金)発行の「3月行事カレンダー」または、「春のつどいチラシ」をご覧ください。



ぜひご来場ください♪