

イベント カレンダー 2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61回新春市民書初展 1/30(金)～2/8(日)



一筆ごとに新しい年への思いを込めて

第5回こども作品展 2/27(金)～3/1(日)



子どもたちの力作を見てね！

休館日のお知らせ

【ふぁみりあ】 2/28(土)
【図書館】 2/3(火)・10(火)・13(金)・17(火)・24(火)
【ギャラリーみつけ】 2/2(月)・9(月)・16(月)・23(火)
【アルカディア】 2/2(月)・16(月)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 2/25(水) ※開館は午後5時まで

【分類】 ★ (イベント):P1 ♥ (健康・福祉):P2～3 ○ (スポーツ):P3～5 ☺ (趣味):P6 📖 (学び):P7 3月以降のイベント:P7

日付	事業名	日付	事業名
1月～	--- ★ 第61回新春市民書初展 【書初展併催】★ 見附市美術協会新春ハガキ展 【ギャラリーみつけ】★ 第2回 書展彩_sai	11 水	建国記念の日
1 日	【MIKEスポ】○ トータルフィットネス 申 【ネーブルみつけ】★ つまみ細工講座「お雛様」を作ろう 申	12 木	【今町公民館】♥ 介護予防教室 申 【MIKEスポ】○ 幼児うんどうあそび短期教室 申 【MIKEスポ】○ いつまでもびんぴん！健康体操 申 【MIKEスポ】○ HIPHOPダンス（基礎） 申 【MIKEスポ】○ リズムダンスエクササイズ短期教室 申
2 月	--- ○ リフレッシュ教室 申 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 西 【MIKEスポ】○ 幼児うんどうあそび短期教室 申 【MIKEスポ】○ 今町ジュニアスポーツ万能教室 申 【MIKEスポ】○ ボクシングシェイプ 申 --- ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間	14 土	【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ 申 【ネーブルみつけ】★ 新感覚!?わくわくスポーツ体験 申 【悠々ライフ】☺ 初心者パソコン～Word(ワード)～ 申 【悠々ライフ】○ 楽々バドミントン 【ふぁみりあ】☺ 折り紙サロン 【今町公民館】☺ おはなしの世界
3 火	【MIKEスポ】○ 肩・腰・膝痛予防教室 申 【MIKEスポ】○ リフレッシュヨガ 申 【MIKEスポ】○ ジュニアスポーツ万能教室 申 【MIKEスポ】○ チャーリーディング（小1～小2） 申 【MIKEスポ】○ チャーリーディング（小3～） 申 【MIKEスポ】○ チャーリーディングレベルアップ 申 【MIKEスポ】○ 楽しい筋トレピクス 申 【子育て支援センター】★ まめまき 【MIKEスポ】○ ZUMBA 申	15 日	【悠々ライフ】☺ 悠々歌声喫茶 【ふぁみりあ】★ 見附で見つける蚤の市 【アルカディア】★ JAZZ@ARCADIA ORCHESTRA定期演奏会～Invitation～ チケット
4 水	--- ♥ 健幸カラオケ教室 申 【MIKEスポ】○ ランニング教室（水）短期教室 申 --- ♥ ネーブルダンス 申	16 月	【相談会】♥ こころの相談会 申
5 木	【ネーブルみつけ】♥ 介護予防教室 申 【MIKEスポ】○ よるヨガ 申 【MIKEスポ】○ 夜ヨガ教室 申 【悠々ライフ】○ ピンポンで遊びましょう 【悠々ライフ】○ スポーツ健幸吹矢練習・体験会	17 火	【悠々ライフ】☺ 悠々ビデオ観賞会
6 金	【MIKEスポ】○ ほぐして動かす身体ラクラク運動 申 【MIKEスポ】○ 骨盤調整&体力筋力低下予防運動（金） 申 【MIKEスポ】○ はじめてエアロビ 申 【悠々ライフ】☺ 詩吟を楽しもう 【MIKEスポ】○ ランニング教室（金） 申	18 水	【ネーブルみつけ】○ つり飾り展 申
7 土	【ミツケル】☺ MITSUKERUSマホお悩み相談室 申 【MIKEスポ】○ 親子うんどうあそび（土） 申 【MIKEスポ】○ ステップ運動 申 【MIKEスポ】○ はじめてのバレトン～姿勢を整える～(連携教室) 申 【悠々ライフ】☺ カーリンコン 【ギャラリーみつけ】★ 第2回 書展 彩_sai ワークショップ	19 木	【悠々ライフ】☺ ハーモニカを楽しみましょう！ 【ふぁみりあ】☺ おひなさまのフラワーアレンジ 申
9 月	【悠々ライフ】○ 屋内グラウンドゴルフ	20 金	--- ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
10 火	【中央公民館】♥ 介護予防教室 申 【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 【ふぁみりあ】☺ 北陸ガス料理教室 申	21 土	【ギャラリーみつけ】★ 尺八・箏ユニット末・奏・来mi.sora夕涼みコンサート 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南 【実生の会】☺ 親子料理教室 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
		23 月	天皇誕生日
		24 火	--- ♥ 認知症介護家族交流会 申 【悠々ライフ】☺ 尺八で音楽を楽しみましょう！ 申
		25 水	【悠々ライフ】☺ カーリンコン体験・練習会
		26 木	【悠々ライフ】☺ みんなで手芸を楽しもう 申 【悠々ライフ】○ ラケットテニス
		27 金	【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 【ギャラリーみつけ】★ 本間材木店 presents第5回 こども作品展 【学習人材バンク】☺ 月に一度のいけばな講座 申
		28 土	3月のイベント
		18 水	【ふぁみりあ】☺ 北陸ガス料理教室シェフが教える洋食料理教室 申
			5月のイベント
		17 日	【アルカディア】★ 吉田兄弟47都道府県ツアー～極生～ チケット
			申 事前申込が必要です 子ども向け チケット チケットが必要です 発行:見附市まちづくり課 ☎62-1058

申 事前申込が必要です ☺ 子ども向け

チケット チケットが必要です

発行:見附市まちづくり課 ☎62-1058

★ イベント

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
第61回 新春市民書初展	1/30(金)～2/8(日) 9:00～20:00 一般:ギャラリーみつけ ジュニア:ネーブルみつけ	市内小中高校生や書家・書道 愛好家の作品、約3千点を展 示します。	[申込]不要 [入場]無料
問 まちづくり課文化係 ☎62-7801			
【書初展併催】 見附市美術協会 新春ハガキ展	1/30(金)～2/8(日) 9:00～20:00 ギャラリーみつけ	見附市美術協会員による、絵 画、書、写真などのハガキ作品 を展示します。	[申込]不要 [入場]無料
問 まちづくり課文化係 ☎62-7801			
【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	見附市内の公共施設ふぁみりあで活動 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			
【ネーブルみつけ】 つまみ細工講座 「お雛様」を作ろう	2/1・15(いずれも日曜日) 9:30～12:00 研修室1	手芸などの制作活動を始めてみた い方を対象に、日本の伝統工芸 「つまみ細工」でお雛様を作る講座 を開催します。	[申込]必要 [料金]1,500円
申 問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801			
【子育て支援センター】 まめまき	2/3(火)10:30～ 学校町子育て支援センター 2/3(火)10:45～ 今町子育て支援センター 2/3(火)14:00～ 新町子育て支援センター	小さい子も楽しめる「まめま き会」です♪オニのマスのプ レゼントもありますよ。ぜひ遊 びに来てくださいね！	[申込]不要 [対象]小学校入学前までのお子さんと保護者 ※新町は年少入園前までのお子さんと保護者 [料金]無料
問 学校町子育て支援センター ☎62-7803			
【ギャラリーみつけ】 第2回 書展 彩_sai ワークショップ	2/7(土) 13:30～15:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	「いろんな筆を使ってみよう!!」と題 し普段とは違った筆で様々な文字 の表現法を学びます。手ぶらでお 気軽に書道体験をお楽しみくださ い。	[申込]不要 【持ち物】なし(会場に用意されていま す) [料金]300円(はがき、色紙練習用紙付き) [主催]書道サークルいろはの会 玉門会
問 小倉 ☎090-3473-4641			
【ネーブルみつけ】 新感覚!?わくわく スポーツ体験	2/14(土) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 多目的広場・市民交流サロン	eスポーツ、ニュースポーツ、部活 動地域展開種目といった新たな時 代のスポーツを体感しよう!体験し てスタンプを集めるとプレゼントがも らえるよ。(先着100名)	[申込]不要 [対象]どなたでも [料金]無料
問 まちづくり課スポーツ係 ☎62-7801(内線690)			
【ふぁみりあ】 見附で見つける 蚤の市	2/15(日) 10:00～14:30 ふぁみりあ ふぁみりあホール等	蚤の市はエコ&リユース! 地 球に優しい生活のちょっとした キッカケに。今回も20ブースが 出店します。	[申込]不要 [内容]使わなくなった雑貨や衣類や生 地、食器、什器などの販売。キッチンカーの出店もあ り。エコバックの持参をお願いします。 [会場・共催]勤労者家庭支援施設ふぁみりあ
問 Sourire ☎070-4486-6754			
【アルカディア】 JAZZ@ARCADIA ORCHESTRA定期演奏 会～Invitation～	2/15(日) 開場13:30/開演14:00 アルカディア大ホール	ジャズ・ビックバンドの迫力の演奏 と、世界的ジャズ・ピアニスト・椎名 豊を中心としたプロによる特別 演奏をお楽しみいただけます。	[チケット]発売中 [定員]800名 [料金]前売一般2000円 高 校生以下1,000円※要証明書(当日各300円増) ※未就学 児入場不可 [出演]椎名豊クインテット、ジャズ@アルカディ アオーケストラ、ゲストボーカル:吉田睦
申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321			
【ギャラリーみつけ】 尺八・箏ユニット 未・奏・来mi.so.ra 春のコンサート	2/21(土) 開場13:30 開演14:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	市内で結成された尺八と箏の ユニットによるコンサートを開 催。当日直接会場にお越しのだ さい。全席自由。	[申込]不要 [問合せ]味方 and 子(090-2552-1680) [奏者]尺八・宮本洋介 箏・味方 and 子 [料金]一般500円(高校生以下無料) [主催]未・奏・来
問 味方 and 子 ☎090-2552-1680			
【ギャラリーみつけ】 本間材木店 presents 第5回 こども作品展	2/27(金)～3/1(日) 10:00～20:00 ※3/1は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	市内本間材木店が呼び掛け、 見附市内の保育園・幼稚園に 通園している園児たちの作品 を展示します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催](株)本間材木店
問 本間材木店 ☎62-3435			
【ネーブルみつけ】 つり飾り展	2/18(水)～3/3(火) 9:00～21:45	桃の節句に合わせつり飾り展を開 催。2/1・15つまみ細工講座、 2/22へそねこまるしえ、2/28春の コンサート、3/1手作り品販売会。 スタンプラリーも実施。	[申込]不要 [料金]無料
問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801			



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西】 オレンジカフェ 西	2/2(月) 10:30～12:00 いいねか邸	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 西 ☎62-3345			
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	2/2・9・16 (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			
ネーブルダンス	2/4・11・18・25 (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	2/4・18・25 (いずれも水曜日) 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
申 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	2/5・19 (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			
【中央公民館】 介護予防教室	2/10・24 (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			
【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♪～	2/10(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	2/12・26 (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			
【相談会】 こころの相談会	2/16(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2/10(火)× [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			
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	2/20(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	2/21(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 南 ☎62-1750			
認知症介護 家族交流会	2/24(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			

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今町】 オレンジカフェ 今町	2/27(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			
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	2/27(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 中央 ☎63-3555			

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)	2/1・8・15・22 (毎週日曜日) 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			
【MIKEスポ】 幼児うんどうあそび 短期教室	2/2・16 (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 途中参加可	[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			
【MIKEスポ】 今町ジュニア スポーツ万能教室	2/2・9・16 (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			
【MIKEスポ】 ボクシングシェイプ	2/2・9・16 (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×筋トレを同時に行う 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			
リフレッシュ教室	2/2・9・16 (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】 ZUMBA	2/3・17・24 (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			
【MIKEスポ】 肩・腰・膝痛 予防教室	2/3・17・24 (いずれも火曜日) 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			
【MIKEスポ】 リフレッシュヨガ	2/3・17・24 (いずれも火曜日) 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			
【MIKEスポ】 チャリーディング (小1～小2)	2/3・10・24 (いずれも火曜日) 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			

スポーツ

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ジュニアスポーツ 万能教室	2/3・10・17・24 (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。運動の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			
【MIKEスポ】 チャリーディング (小3～)	2/3・10・24 (いずれも火曜日) 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			
【MIKEスポ】 チャリーディング レベルアップ	2/3・10・24 (いずれも火曜日) 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よう！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			
【MIKEスポ】 楽しい筋トレビクス	2/3・10・24 (いずれも火曜日) 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			
【MIKEスポ】 ランニング教室 (水) 短期教室	2/4・18・25 (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	2/5・12・19 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 5・12:総合体育館 19: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】 よるヨガ	2/5・19・26 (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	2/5・19・26 (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			
【MIKEスポ】 ほぐして動かす身体 ラクラク運動	2/6・20・27 (いずれも金曜日) 10:15～11:15 市民武道館 柔道場	身体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			
【MIKEスポ】 骨盤調整&体力筋 力低下予防運動 (金)	2/6・13・20・27 (毎週金曜日) 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)	2/6・13・20・27 (毎週金曜日) 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			
【MIKEスポ】 親子うんどうあそび (土)	2/7・14・28 (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			

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	2/5(木) 13:00～16:00 ネーブルみつけ 研修室1	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			
【MIKEスポ】 ランニング教室 (金)	2/6・13・20・27 (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			
【MIKEスポ】 ステップ運動 (連携教室)	2/7・14・28 (いずれも土曜日) 13:00～14:00 市民武道館 剣道場	ステップ合を使い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			
【悠々ライフ】 カーリンコン	2/7・21 (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			
【MIKEスポ】 はじめてのバレトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	2/7・14・28 (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			
【悠々ライフ】 屋内グラウンドゴルフ	2/9・16 (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。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]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			
【MIKEスポ】 いつまでもぴんぴん！ 健康体操	2/12・26 (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			
【MIKEスポ】 幼児うんどうあそび 短期教室	2/12・26 (いずれも木曜日) 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 途中参加可	[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			
【MIKEスポ】 HIPHOPダンス (基礎)	2/12・19・26 (いずれも木曜日) 18:00～19:00 中央公民館分館/ 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】 リズムダンス エクササイズ 短期教室	2/12・19・26 (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 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]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			
【悠々ライフ】 楽々バドミントン	2/14(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】 カーリンコン 体験・練習会	2/25(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			
【悠々ライフ】 ラケットテニス	2/26(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】 詩吟を楽しもう	2/6・20・27 (いずれも金曜日) 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】 みつけを写生しよう	2/10(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 1/19(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	
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 塩こうじを使って 生地から作る ふんわりパン教室	2/10(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:ハートのチョコ パン、ウィンナーパン	[申込]必要 1/20㍻切 [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 [講 師]皆川香織(製菓衛生師) [持物]エプロン/マスク/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】 ゆうゆう 元気カラオケ	2/12(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	
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	2/14(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】 悠々歌声喫茶	2/15(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	
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会	2/17(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	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・葎谷神楽」 4マイライフプラン「老後の不安よ さようなら」	[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	
【ふぁみりあ】 おひなさまの フラワーアレンジ	2/19(木) 昼コース13:30～ 夜コース19:00～ ふぁみりあ	おひなさまのお祝いにすてきな フラワーアレンジを飾りませ んか? 春先のお花は優しい色合 いで心を和ませてくれます!	[申込]必要 2/9㍻切(締切以降のキャンセルは材料引取り) [講師]徳橋貴美子(カララ) [定員]各コース15名(先着順) [料金]2,700円(材料費他)おつりのいらぬようにお持ち下さ い [持物]花切はさみ/新聞紙/ゴミ袋/作品持ち帰り用袋
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 ハーモニカを楽しみ ましょう!	2/19(木)・24(火) 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	
【実生の会】 親子料理教室 ピザづくりPart2	2/21(土) 10:00～13:00 中央公民館 調理実習室	親子で料理に挑戦しよう! 大 好評につき第2弾。お子さんが 苦手なピーマンなどの野菜を、 ピザで美味しく食べましょう。	[申込]必要 [定員]10組(保護者1名につき子ども1～ 2名) [料金]1,000円(材料費) [持物]エプロン/マスク/三角巾/ふきん3枚
		申 問 中央公民館 ☎62-1058	
【悠々ライフ】 尺八で音楽を 楽しみましょう!	2/24(火) 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 1/19(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】 みんなで 手芸を楽しもう	2/26(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 1/19(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	



学 び

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【ミツケル】 MITSUKERU スマホお悩み相談室	2/7(土) [第1回]10:30～11:00 [第2回]11:00～11:30 [第3回]11:30～12:00 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 ☎62-1700(内線161)			
【今町公民館】 おはなしの世界	2/14(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。2月は☆バレンタインのプレゼント☆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			
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	2/14・28 (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 1/19(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			
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ～PDF文書って何？～	2/21(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」という言葉を目にします。しくみや閲覧方法、知っておくと便利なワザなどを勉強します。	[申込]必要 1/19(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】 月に一度の いけばな講座	2/28(土) 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。	[申込]必要 2/23(月・祝)☎ [講師]宮島 真里 [定員]10名(先着順) [料金]2,500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			

3 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】 北陸ガス料理教室 シェフが教える 洋食料理教室	3/18(水) 10:00～13:00 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:豚ヒレ肉のピカタトマトソース、リヨネーズポテトサラダ、フルーツのヨーグルトソースがけ	[申込]必要2/25締切 [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 [講師]平野芳春(元ホテルシェフ) [持物]エプロン/マスク/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			
【アルカディア】 吉田兄弟 47都道府県ツアー ～極生～	5/17(日) 開場13:30/開演14:00 アルカディア大ホール	津軽三味線の魅力を楽しみとホールの生音の響きだけでお届けします。三弦の響き、極上の演奏をお楽しみください。	[チケット]2月28日(土)窓口10時/電話13時～ [定員] 800名 [料金]前売5,000円(当日500円増) ※未就学児入場不可 [出演]吉田兄弟(三味線)
申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321			

【ひとことおしらせMEMO】

最近、中央公民館はロビーに予約不要の休憩スペースが設置されました。

寒い冬のお散歩や、商店街の散策など、合間にぜひお立ち寄りください♪

