

3月行事の申込受付開始は2月16日（月）午前9時からとします。

電話での申込受付は2月16日（月）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 「悠久ライフ」

3月の行事カレンダー

（令和8年2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)	6	7 樂々バトミントン (総合体育館)
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)	11 ハーモニカを 楽しみましょ う (ネーブルみつけ)	12 ピンポンで遊 びましょう (総合体育館)	13 詩吟を楽しもう (ネーブルみつけ)	14 初心者パソコン (中央公民館)
		15 悠久健幸カラオケ (ネーブルみつけ)		16 悠久ビデオ觀 賞会 (ネーブルみつけ)	17 山に登ろう (妙法寺法王山)	18 ピンポンで遊 びましょう (今町体育館)
				19 スポーツ健幸 吹矢 練習・体 験会 (ネーブルみつけ)	20 詩吟を楽しもう (ネーブルみつけ)	21 いまさら聞けない パソコン・ＩＴ (中央公民館)
				22 4月号チラシ 4月号発行日		23 カーリングコン (ネーブルみつけ)
22	23 4月号申込 受付開始日	24 尺八で音楽 を楽しみましょ う (ネーブルみつけ)	25 カーリングコン 体験・練習会 (今町公民館)	26 みんなで手芸 を楽しもう (ネーブルみつけ)	27 詩吟を楽しもう (ネーブルみつけ)	28 春のつどい (ネーブルみつけ)
29	30	31		ハーモニカを 楽しみましょ う (ネーブルみつけ)	ラケットテニス (総合体育館)	

◇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。

悠久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。

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 3月14日(土)・21日(土)
いずれも 13:30~15:30
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 3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 3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 3月7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 3月11日(水)・25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 3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 3月13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 3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
仕掛け人 五十嵐正人・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 3月19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



※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

悠久ライフ事務局(ネーブルみつけ内 まちづくり課)
TEL: 62-7801 FAX: 62-7810

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

- ①「棚折神社平成7年移転大修復の記」
- ②「アイシテル ICT 農業」
- ③日本の農業と食料資源

とき 3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 3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)
仕掛け人 横田洋司・相澤啓輔



ゆうゆう元気カラオケ

ネーブルみつけてカラオケしよう！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 3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。



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 ①3月14日(土)・②21日(土)
いずれも 13:30~15:00
ところ 14日：中央公民館 中ホール
21日：中央公民館 研修室5
申込み 必要 ①3月6日(金)まで
②3月13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 3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 3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

～【Google マップで旅行ルート図を作成しよう】～

自分で旅行プランを立てたら Google マップでルート登録し、ルート図を印刷するとオリジナルルートマップが作成できます。初めての方もお気軽に。

とき 3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 3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
仕掛け人 桜井浩子
※パソコンやスマホの貸出はありません。



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 3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 3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。

尺ハで音楽を楽しみましょう！

日本古来の楽器、尺ハ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）一緒に練習して尺ハを楽しみましょう！

とき 3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（定員を超えた場合はキャンセル待ち）
申込み 必要 3月17日（火）まで
参加費 無料
持ち物 尺ハ（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



山に登ろう「妙法寺法王山」

今回は、和島の妙法寺を訪れます。春はもうすぐそこまで来ています。春を探しに出かけませんか。雪割草が咲いて私たちを待っているかも？

とき 3月19日（木）9:00～17:00
ところ 長岡市和島地区方面
集合 9:00 ネーブルみつけ集合
定員 15名（定員を超えた場合はキャンセル待ち）
申込み 必要 3月12日（木）まで
参加費 400円（保険料など）※入浴料は自己負担
持ち物 昼食、飲み物、雨具、歩きやすい服装、履き替え用の靴、タオル、健康保険証写しなど
仕掛け人 南場秀子・武石京子

※申込み先着順につき連絡はいたしません。ご注意ください。
※登山中のアルコールは禁止します。※雨天決行、荒天中止
※経験や体力のない方はご遠慮下さい。

ウォーキング ~長岡市和島地区、妙法寺方面~

今回は、長岡市和島地区、妙法寺を訪れます。今から750年前、日蓮様が佐渡に法難の折、寺泊まで通られた道です。良寛さまが立ち寄られた場所で一息入れます。

とき 3月27日（金）9:00～17:00
ところ 長岡市和島地区、妙法寺方面
集合 9:00 ネーブルみつけ集合
定員 20名（定員を超えた場合はキャンセル待ち）
申込み 3月19日（木）まで
参加費 400円（保険料など）
持ち物 昼食、飲み物、雨具、歩きやすい服装、履き替え用の靴、タオル、健康保険証写しなど
仕掛け人 南場光司・南場秀子

※申込み先着順につき連絡はいたしません。ご注意ください。
※お一人につき1人までの申込とします。

ぜひご来場ください♪



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）

12時30分 開場
13時00分～15時00分

ところ ネーブルみつけ 多目的広場

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

申込不要
入場無料