

イベント カレンダー 3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。

スマホでイペカレ LINEお友達登録



まちの駅&どまいち春の物産フェア 3/8(日)



木原尚写真展 白鳥<美態>Ⅱ 3/12(木)～29(日)



休館日のお知らせ	
【ふあみりあ】	3/28(土)
【図書館】	3/3(火)・10(火)・13(金)・17(火)・24(火)・31(火)
【ギャラリーみつけ】	3/2(月)・9(月)・16(月)・23(月)・30(月)
【アルカディア】	3/2(月)・16(月)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつけ】	3/25(水) ※開館は午後5時まで

【分類】 ★ (イベント):P1 ♡ (健康・福祉):P1～3 ⊕ (スポーツ):P3～5 😊 (趣味):P5～6 📖 (学び):P6～7

日付	事業名	日付	事業名
1日	【MIKEスポ】⊕ トータルフィットネス 申 【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～ 申 【ギャラリーみつけ】★ 第15回白雪ノ会展 申	11水	【悠々ライフ】😊 ハーモニカを楽しみましょう！ 申 【MIKEスポ】⊕ 幼児うんどうあそび短期教室 申
2月	【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 --- ⊕ リフレッシュ教室 申 【子育て支援センター】★ ひなまつり会in今町 申 --- ♡ 今町・交流広場おれんちのお茶の間 申 --- ♡ オレンジカフェ 西 申	12木	【ふあみりあ】😊 DVD上映会「いわさきちひろ27歳の旅立ち」 申 【今町公民館】♥ 介護予防教室 申 【悠々ライフ】😊 ゆうゆう元気カラオケ 申 【ギャラリーみつけ】★ 木原尚写真展白鳥《美態》Ⅱ 申
3火	【MIKEスポ】⊕ ZUMBA 申 【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】⊕ チアリーディング(小1～小2) 申 【MIKEスポ】⊕ チアリーディング(小3～) 申 【MIKEスポ】⊕ チア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 【ギャラリーみつけ】★ 丘の森写真研究会作品展 申 【子育て支援センター】★ ひなまつり会in学校町・新町 申	13金	【悠々ライフ】😊 詩吟を楽しもう 申 14土
4水	【ふあみりあ】😊 特別講演会「生きること働くこと」 申 --- ♡ ネーブルダンス 申 --- ♡ 健幸カラオケ教室 申	14土	【ふあみりあ】😊 折り紙サロン 申 【図書館】📖 第2・4土曜日おはなしのじかん 申 【悠々ライフ】📖 初心者パソコン～Word(ワード)～ 申 【今町公民館】📖 おはなしの世界 申 【悠々ライフ】⊕ カーリンコン 申
5木	【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 【MIKEスポ】⊕ よるヨガ 申 【MIKEスポ】⊕ 夜ヨガ教室 申 【図書館】📖 木曜日おはなしのじかん 申 【ネーブルみつけ】♥ 介護予防教室 申 【悠々ライフ】⊕ ピンポンで遊びましょう 申	15日	【中央公民館】📖 インターネットの光と影 申 16月
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】⊕ ランニング教室(金) 申 【MIKEスポ】⊕ はじめてエアロビ 申 【図書館】📖 おはなしのじかん012 申	16月	【アルカディア】★ 芸能祭2026 申 【子育て支援センター】★ おたのしみパーティーin 今町 申
7土	【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～ 申 【ミツケル】📖 MITSUKERUスマホお悩み相談室 申 【悠々ライフ】⊕ 楽々パドミントン 申	17火	【相談会】♥ ころの相談会 申 【悠々ライフ】😊 悠々ビデオ観賞会 申 --- ♡ 認知症介護家族交流会 申
8日	--- ★ まちの駅&どまいち春の物産フェア 申	18水	--- ♡ 認知症介護家族交流会 申 19木
9月	【悠々ライフ】⊕ 屋内グラウンドゴルフ 申	19木	【子育て支援センター】★ おたのしみパーティーin 学校町 申 【悠々ライフ】⊕ スポーツ健幸吹矢練習・体験会 申 【悠々ライフ】😊 山に登ろう～妙法寺法王山～ 申
10火	【子育て支援センター】★ おたのしみパーティーin 新町 申 【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 申 【悠々ライフ】😊 みつけを写生しよう 申	20金	【ふあみりあ】😊 西けんじ懐メロ歌謡ショー 申 21土
		21土	【西地区スマイルコミュニティ】★ うたのつどい 申 【学習人材バンク】📖 竹あかり作り講座 申 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 南 申 【悠々ライフ】📖 いまさら聞けないパソコン・IT 申 24火
		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
		25水	【悠々ライフ】⊕ カーリンコン体験・練習会 申 【悠々ライフ】😊 みんなで手芸を楽しもう 申
		26木	【図書館】📖 読書サロン 申 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 中央 申 【悠々ライフ】⊕ ラケットテニス 申 27金
		27金	--- ♡ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム 申 【地域包括支援センター】♥ オレンジカフェ 今町 申 【悠々ライフ】😊 ウォーキング～長岡市和島地区 妙法寺方面、長嶺大池～ 申 28土
		28土	【悠々ライフ】😊 春のつどい 申 29日
		29日	【学習人材バンク】📖 笑いヨガ体験会 申 --- 📖 銀粘土で作る透かし模様の子パールネックレス 申

申 事前申 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
【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～	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]発売中 [定員]800名 [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年生を無料招待(要事前申込み)
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
【ギャラリーみつけ】 第15回 白雪ノ会展	3/1(日)～3/8(日) 10:00～20:00 ※3/8は15:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	長岡造形大学絵画・版画OB展を開催します。卒業後も制作に取り組む若手作家たちの作品をお楽しみください。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]白雪ノ会
		問 白雪ノ会事務局小林 ☎080-5404-3719	
【子育て支援センター】 ひなまつり会	3/2(月)10:45～ 今町子育て支援センター 3/3(火)10:30～ 学校町子育て支援センター 3/3(火)14:00～ 新町子育て支援センター	ひなまつりのお話を見たり、一緒に歌ったりして楽しみましょう。フォトコーナーでかわいい写真も撮れますよ♪	[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】 丘の森写真研究会 作品展	3/3(火)～3/8(日) 10:00～20:00 ※3/8は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	長岡市で活動する写真サークルのグループ展を開催します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]丘の森写真研究会
		問 岡村國次 ☎090-3757-1791	
まちの駅&どまいち 春の物産フェア	3/8(日) 9:00～15:00 ネーブルみつけ	まちの駅の全国ネットワークを活用した全国各地の特産品や、見附の銘品をお買い求めいただけます。	市内外のまちの駅による物産品や全国各地の選りすぐりの特産品を販売。ガラポン抽選会や各種体験企画、さらに「ミツケンバー」と「ミック」のコラボ撮影会を開催！ご家族の皆様でぜひお越しください。
		問 地域経済課交流促進係 ☎62-1700(内線228)	
【子育て支援センター】 おたのしみパーティー in 新町	3/10(火) 10:45～ 新町子育て支援センター	「ピアノのともちゃんがやってくる♪」ピアノの生演奏に合わせて赤ちゃんの大好きな童謡やうた遊びを楽しみましょう。	[申込]不要 [講師]島田知子 [対象]年少入園前までのお子さんと保護者 [料金]無料
		問 新町子育て支援センター ☎62-7551	
【ギャラリーみつけ】 木原尚写真展 白鳥《美態》Ⅱ	3/12(木)～3/29(日) 10:00～20:00 ※3/29は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	見附市在住の写真家の当館では2回目の個展です。新潟県に飛来する白鳥を数年にわたり撮影した作品を展示します。一部展示販売有	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
		問 ガラリーみつけ ☎84-7755	
【アルカディア】 芸能祭2026	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]発売中 [定員] 800 [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	
【子育て支援センター】 おたのしみパーティー in 今町	3/16(月) 10:45～ 今町子育て支援センター	大型絵本の読み聞かせを見て、ピアノに合わせて歌いましょう♪お楽しみレースではプレゼントもありますよ。	[申込]不要 [講師]佐々木久美子 [対象]小学校入学前までのお子さんと保護者 [料金]無料
		問 今町子育て支援センター ☎61-5010	
【子育て支援センター】 おたのしみパーティー in 学校町	3/19(木) 10:30～ 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)	「ピアノのちえちゃん」の素敵なピアノに合わせて手遊びやふれあい遊びを親子で一緒に楽しみましょう。	[申込]不要 [講師]関本智恵子 [対象]小学校入学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	
【西地区スマイルコミュニティ】 うたのつどい	3/21(土) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	昭和、平成の歌謡曲、ポピュラー、フォークなどギター伴奏で歌って、聞いて楽しみましょう。	[申込]不要 [定員]50名 先着順 [出演]佐野 守利 [料金]無料
		問 西地区スマイルコミュニティ☎61-1825	

♥ 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	3/2(月) 10:30～12:00 柳橋町集会所	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 西 ☎62-3345	

♥ 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	3/2・9・16・23・30 (毎週月曜日) 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	3/4・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	3/4・11・18・25 (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
		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	3/5・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	
【悠々ライフ】 悠々健幸カラオケ	3/10(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	
【中央公民館】 介護予防教室	3/10・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	
【今町公民館】 介護予防教室	3/12・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	3/17(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3/12(木)☒[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	
認知症介護 家族交流会	3/18(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
		申 問 健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350	
【地域包括支援センター南】 オレンジカフェ 南	3/21(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 症について語り合います。	[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	3/24(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	
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	3/26(木) 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す。	[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	
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	3/27(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 症について語り合います。	[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
健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム	3/27(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	

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)	3/1・15・22・29 (毎週日曜日) 9:15~10:15 市民武道館 柔・剣道場	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	3/2・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	
リフレッシュ教室	3/2・9・16・23・30 (毎週月曜日) 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】 今町ジュニア スポーツ万能教室	3/2・9・16・23 (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	3/2・9・16・23・30 (毎週月曜日) 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	
【MIKEスポ】 ZUMBA	3/3・10・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	3/3・10・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	3/3・10・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】 ジュニアスポーツ 万能教室	3/3・10・17・24 (いずれも火曜日) 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1~小2)	3/3・10・17・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	
【MIKEスポ】 チャリーディング (小3~)	3/3・10・17・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	

スポーツ

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 チアリーディング レベルアップ	3/3・10・17・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 プ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			
【MIKEスポ】 楽しい筋トレビクス	3/3・10・17・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	3/4・11・18 (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	3/5・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】 HIPHOPダンス(基礎)	3/5・12・19・26 (毎週木曜日) 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】 よるヨガ	3/5・12・19・26 (毎週木曜日) 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	3/5・12・19・26 (毎週木曜日) 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】 リズムダンス エクササイズ 短期教室	3/5・12・19・26 (毎週水曜日) 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			
【MIKEスポ】 ほぐして動かす身体 ラクラク運動	3/6・13・27 (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			
【MIKEスポ】 骨盤調整&体力筋力 低下予防運動(金)	3/6・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】 ランニング教室 (金)	3/6・13・20・27 (毎週金曜日) 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】 はじめてエアロビ (連携教室)	3/6・13・27 (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			
【MIKEスポ】 ステップ運動 (連携教室)	3/7・14・21・28 (毎週土曜日) 13:00～14:00 市民武道館 剣道場	ステップ台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			

⓪ スポーツ

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 はじめてのバレー ～姿勢を整える～ (連携教室)	3/7・14・21・28 (毎週土曜日) 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】 楽々バドミントン	3/7(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】 屋内グラウンドゴルフ	3/9・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 パー ※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】 幼児うんどうあそび 短期教室	3/12・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】 いつまでもぴんぴ ん！健康体操	3/12・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】 親子うんどうあそび (土)	3/14・21・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	
【悠々ライフ】 カーリンコン	3/14・21 (いずれも土曜日) 13:30～15:30 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】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	3/19(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	
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	3/25(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	3/26(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】 みつけを写生しよう	3/10(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 2/16(月)9:00受付(☎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	
【悠々ライフ】 ハーモニカを楽しみ ましょう！	3/11(水)・25(水) 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	



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	3/12(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
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ふぁみりあ】 DVD上映会 「いわさきちひろ 27歳の旅立ち」	3/12(木) 13:30~15:10 ふぁみりあ 講習室2・3	独特の柔らかなタッチの絵で知られ、1974年に死去した絵本画家いわさきちひろの知られざる波乱の人生を追ったドキュメンタリーを上映します。	[申込]必要 [料金]無料 [定員]20名(先着順) [上映DVD]いわさきちひろ27歳の旅立ち
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	3/13・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(神監) 永井藤子(詠風)
		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	3/14(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】 悠々ビデオ観賞会	3/17(火) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室1	①「榊折神社平成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	[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】 山に登ろう ~妙法寺法王山~	3/19(木) 9:00~17:00 [行先]長岡市和島町方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	[持物]昼食/雨具/登山用の服装と靴/タオル/マイナ保険証・健康保険証コピー(装備不良の方は参加を断る場合があります)	[申込]必要 2/16(月)9:00受付(☎は同日13:00~) [定員]15名 [料金]400円(保険料)※入浴代別
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ふぁみりあ】 西けんじ 懐メロ歌謡ショー	3/20(金・祝) 13:30~15:00 ふぁみりあ 軽運動場	懐メロ伝道師西けんじさんによる歌謡ショーです。楽しい時間を過ごしましょう。	[申込]不要、入退場自由 [料金]無料 [定員]30名 [主催]NPO法人生き生き企画
		問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 尺八で音楽を 楽しみましょう！	3/24(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 2/16(月)9:00受付(☎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	3/26(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 2/16(月)9:00受付(☎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	
【悠々ライフ】 ウォーキング ~長岡市和島地区 妙 法寺方面、長嶺大池~	3/27(金) 9:00~17:00 [行先]長岡市和島町方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	[持物]昼食/飲料水/歩きやすい服装/履き替え用の靴/帽子/タオル/雨具/健康保険証写し	[申込]必要 2/16(月)9:00受付(☎は同日13:00~) [定員]15名 [料金]400円(保険料)※入浴代別
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7802	
【悠々ライフ】 春のつどい	3/28(土) 13:00~15:00 ネーブルみつけ 多目的広場	春を感じながら歌声喫茶とマジックショーを満喫。民謡・民謡・カラオケの発表も楽しめます。	[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
【ふぁみりあ】 特別講演会 「生きること 働くこと」	3/4(水) 13:30~15:00 ふぁみりあ ふぁみりあホール	障がいのある方や地域の方々が一緒に活動し、農業と福祉の連携を進めているNPO法人UNEの方からお話を聞く。	[申込]必要 [料金]無料[定員]30名(先着順) [講師]家老洋(特定非営利活動法人UNE代表理事) 内山かおり(特定非営利活動法人UNE総務)
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	



学 び

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	3/5・12・19・26 (毎週木曜日) 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。 問 図書館 ☎62-3759	[申込]不要 [料金]無料
【図書館】 おはなしのじかん 012	3/6(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。 問 図書館 ☎62-3759	[申込]不要 [料金]無料
【ミツケル】 MITSUKERU スマホお悩み相談室	3/7・21(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 問 都市環境課 地域交通係 ☎0258-62-1700(内線161)	[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
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)～	3/14・21 (いずれも土曜日) 13:30～15:00 中央公民館 14:中ホール/21:研修5	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 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	[申込]必要 2/16(月)9:00受付(☎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)
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	3/14・28 (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。 問 図書館 ☎62-3759	[申込]不要 [料金]無料
【今町公民館】 おはなしの世界	3/14(土) 10:00～11:00 今町公民館 視聴覚室	毎月第2土曜日は絵本の読み聞か せとお楽しみ。3月は☆マジックで ふしぎな世界☆です。みんなきて ね。おうちの方もどうぞ。 問 今町公民館 ☎66-2313	[申込]不要 [対象]子ども・おうちの方 [料金]無料
【中央公民館】 インターネットの 光と影	3/15(日) 13:30～15:00 中央公民館 中ホール	インターネットは様々な機能が 使える反面、危険が潜んでい ることも事実です。安全で快適 に使うための方法を紹介します。 申 問 中央公民館 ☎62-1058	[申込]必要 ☎または申込フォームで→ [講師]落合博幸 新潟県警察サイバー 犯罪対策アドバイザー[定員]24名(先着順) [参加費]無料[持物]スマホ 
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT	3/21(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	自分で旅行プランを立てたら Googleマップでルート登録し、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。 申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	[申込]必要 2/16(月)9:00受付(☎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)
【学習人材バンク】 竹あかり 作り講座 	3/21(土) 11:00～12:00 中央公民館 美術工芸室	オリジナルの  竹とうろうを  作りませんか。 申 問 中央公民館 ☎62-1058 ※二次元コードよりお申込みください。	[申込]必要 3/11(水)☎ [講師]西野 廣昭・原田 佳 奈 [定員]4名(先着順) [料金]1,500円(講座日徴収) ※インターネット申込優先ですので、電話申込みは、 後日可否を連絡します。
【図書館】 読書サロン	3/26(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。 問 図書館 ☎62-3759	[申込]不要 [料金]無料
【学習人材バンク】 笑いヨガ体験会 	3/29(日) 10:00～11:00 葛巻地区ふるさとセンター 多目的ホール	「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組 み合わせた健康法です。子ど もからお年寄りまで楽しめま す! 申 問 中央公民館 ☎62-1058 ※二次元コードからもお申込みできます	[申込]必要 3/22(日)☎ [講師]惣角 陽平(日本笑い ヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー) [定員]30名(先 着順) [料金]300円(当日徴収) [持物]タオル/飲み 物/内履き
【学習人材バンク】 銀粘土で作る 透かし模様の プチパールネックレス 	3/29(日) 13:30～15:30 中央公民館 美術工芸室	柔らかい粘土がピカピカの純銀 のジュエリーに変身します。型 を使うので、初めての方でも簡 単につくれます。 申 問 中央公民館 ☎62-1058 ※二次元コードからもお申込みできます	[申込]必要 3/22(日)☎ [講師]結城 孝子(銀粘土技 能認定士) [定員]6名(先着順) [対象]小学4年生以 上 [料金]3,300円(当日徴収) [持物]エプロン/手拭 きタオル/筆記用具