

ゆうゆう 「悠々ライフ」4月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 自然薯をプラ ンターで育て てみませんか (中央公民館)	2 ピンポンで遊 びましょう (総合体育館)	3	4 カーリンコン (ネブルみつけ)
5	6	7	8 初心者ハーモ ニカ (ネブルみつけ)	9 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)	10 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ) ウォーキング (柏崎市方面)	11 初心者パソコン (中央公民館) 楽々バトミントン (総合体育館)
12 クリーン作戦 (中央公民館)	13 グラウンドゴ ルフ (運動公園多目 的グラウンド)	14 自然薯をプラ ンターで育て てみませんか (中央公民館) 悠々健幸カラオケ (ネブルみつけ) みつけを写生 しよう (中央公民館)	15 ピンポン交流 会(加茂市下条 体育センター)	16 山に登ろう (弥彦山) ピンポンで遊 びましょう (今町体育館) スポーツ健幸 吹矢 練習・体 験会 (ネブルみつけ)	17 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ)	18 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)
19	20 グラウンドゴ ルフ (運動公園多目 的グラウンド) 写経体験 (庄川寺)	21 悠々ビデオ観 賞会 (ネブルみつけ)	22 カーリンコン 体験・練習会 (今町公民館)	23 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)	24 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ) 行事チラシ 5月号発行日	25 初心者パソコン (中央公民館)
26 悠々歌声喫茶 (ネブルみつけ)	27 5月号申込 受付開始日	28 尺八で音楽 を楽しみましょう (ネブルみつけ)	29 初心者ハーモ ニカ (ネブルみつけ)	30		

申込受付のお知らせ & 感染症対策の重要なお知らせ

●4月行事の申込受付開始は3月23日(月)午前9時からとします。

電話での申込受付は3月23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。

●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。

●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。

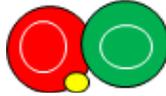
悠々ライフでは高齢者の参加が多いため、マスク着用・手指消毒をお願いしています。行事内容によっては、マスクを着用していない方の参加をご遠慮いただく場合があります。

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 4月4日(土)・18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)
仕掛人 齋藤榮作・吉川富美子



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!

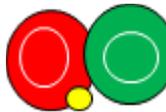
と き 4月2日(木)・9日(木)・16日(木)
いずれも 9:30~11:30
ところ 2日・9日: 総合体育館
16日: 今町体育館
参加費 各回100円(保険料など)
持ち物 運動靴、ラケット(貸出もあり)
仕掛人 相澤啓輔・桜井浩子



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 4月22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



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 4月10日(金)・17日(金)・24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



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 4月14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



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 4月23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 五十嵐正人・相澤啓輔



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 4月11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



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 4月16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)
持ち物 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



初心者ハーモニカ

ハーモニカは「吹く」「吸う」だけで音が出せ、初心者でもすぐに楽しめる楽器です。

と き 4月8日(水)・29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
仕掛人 相澤啓輔



クリーン作戦

『ふるさと見附を美しく』を合言葉に、市内各地域で同日一斉に清掃活動を行う「春のクリーン作戦」が開催されます。ぜひご参加ください。

と き 4月12日(日)9:00~11:30
ところ 中央公民館

仕掛人 相澤啓輔

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町屋町「おらが村の賽の神」
 - ②伝統を受け継ぐ
 - ③禁じられた遊び（字幕版）
- ～他

と き 4月21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



グラウンドゴルフ

屋外グラウンドゴルフの再開です。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健康づくり。初心者大歓迎！！



と き 4月13日(月)・20日(月)
いずれも9:15~11:30
ところ 運動公園 多目的グラウンド
持ち物 グラウンドゴルフ用クラブ、ボール(お持ちの方)
※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 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 4月9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。

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 4月26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 ①4月11日(土)・②25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 ①4月3日(金)まで
②4月17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

【Windowsセキュリティでいいじゃん&Windowsの起動と終了をスマートに】

パソコンに付き物のウイルス対策ソフト。その必要性と現実的な対応方法を紹介します。併せてWindowsの起動と終了について基礎と応用を徹底解説します。初めての方もお気軽に。

と き 4月18日(土)9:30~11:00
ところ 中央公民館 中ホール
申込み 必要 4月10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)※今回はスマホは対象外など(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 4月23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 4月16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 4月14日(火)9:00~12:00
ところ 中央公民館 美術工芸室
申込み 必要 4月7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)と一緒に練習して音楽を楽しみましょう!

と き 4月28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 4月21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



山に登ろう「弥彦山」

今年度始めの登山はおなじみの弥彦山を裏参道から登ります。春を待ちわびたカタクリ、菊咲いちげなど私たちを迎えてくれるかも? 青い海、青い空を追いかけながら一緒に登ってみませんか?

と き 4月16日(木) 9:00~17:00
ところ 弥彦山(裏参道コース)
集合 9:00 ネーブルみつけ集合
定員 15名(定員を超えたらキャンセル待ち)
申込み 必要 4月9日(木)まで
参加費 400円(保険料など) ※入浴料は500円
持ち物 昼食、飲み物、雨具、登山用の服装と靴、タオル、健康保険証など
(装備不良の方は参加を断る場合があります)
仕掛人 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。

写経体験

見附の名刹・庄川寺で心落ち着く写経を体験しませんか。小筆(筆ペン可)をお持ちください。イスに座るので脚の心配は不要です!

と き 4月20日(月) 13:15~16:00
ところ 庄川寺
集合 13:15 ネーブルみつけ
定員 15名(定員を超えたらキャンセル待ち)
申込み 必要 4月13日(月)まで
参加費 500円(保険料、材料費など)
持ち物 小筆
仕掛人 桜井浩子・小林儀輔



ウォーキング 柏崎鯖石川改修記念公園~柏崎マリーナ

今回のウォーキングは柏崎市の日本海側を歩きます。蒼い空と海、白い雲を追いかけながら自然と一緒に歩いてみませんか? 昼食後は米山のふもとへ足をのびし、景勝地の花坂の棚田、谷根地区を訪ねてみようと思います。

と き 4月10日(金) 9:00~17:00
ところ 柏崎市方面
集合 9:00 ネーブルみつけ集合
定員 20名(定員を超えたらキャンセル待ち)
申込み 4月3日(金)まで
参加費 500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、健康保険証など
仕掛人 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。

自然薯をプランターで育ててみませんか

自然薯とマリーゴールドをプランターで育て、自然薯の秋の収穫を目指します。

と き 4月1日(水) 説明会
4月14日(火) 講習会
いずれも 13:30~15:00
ところ いずれも 中央公民館 中ホール
定員 20名
申込み 必要 3月25日(水)まで
参加費 1日(説明会)は無料
14日(講習会)は100円
講師 坂井葛夫
仕掛人 相澤啓輔
※講習会の参加は、説明会への参加が必要です。



ピンポン交流会 in 加茂市

加茂市「卓友会」とのピンポンを楽しむ交流会です。試合はせずラリーを楽しみます。帰りは「加茂市老人福祉コミュニティセンター」で昼食・休憩をし、加茂山公園青海神社参拝と散策いたします。

と き 4月15日(水) 8:15~16:00
ところ 加茂市下条体育センター
集合 8:15 ネーブルみつけ
定員 30名(定員になり次第締切)
申込み 必要 4月2日(木)まで
参加費 2,500円(保険料、昼食代など)
持ち物 運動靴、体操着、着替え、マスク、ラケット(無い方は事前にお申し出ください)、飲み物、健康保険証
仕掛人 相澤啓輔・桜井浩子

悪天候時や申込人数が少ない場合など行事を中止する事があります。ご了承ください。



行事内容の詳細は、毎月発行される「悠々ライフ行事カレンダー」にてお知らせします。

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