

# イベント カレンダー

## 5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



休館日のお知らせ	
【ふあみりあ】	5/28(木)
【図書館】	5/8(金)・12(火)・19(火)・26(火)
【ギャラリーみつけ】	5/7(木)・11(月)・18(月)・25(月)
【アルカディア】	5/7(木)・18(月)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつけ】	6/3(水) ※開館は午後5時まで

【分類】 ★ (イベント):P1 ♥ (健康・福祉):P1~2 ⊕ (スポーツ):P3~5 😊 (趣味):P5 📖 (学び):P5~6 6月以降のイベント:P6

日付	事業名	日付	事業名
1 金	【ギャラリーみつけ】★ 雪解けの音を聴く The sound of snow fading 大野早希子 写真展 【MIKEスポ】⊕ 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金) 申	12 火	【中央公民館】♥ 介護予防教室 【MIKEスポ】⊕ ZUMBA 申 【MIKEスポ】⊕ やさしいピラティス 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leks 申
2 土	【ギャラリーみつけ】★ 工芸製本で作る美しい一冊大筋実展 【図書館】★ こども1日図書館員 申 【ミツケル】📖 MITSUKERUSマホお悩み相談室 申	13 水	【ふあみりあ】♥ 良寛と貞心尼学習会(全国良寛会長岡大会参加と事前学習) 申 --- ♥ 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 【ふあみりあ】😊 男のダイニング(全8回) 申 【今町公民館】♥ 介護予防教室 申
3 日	【図書館】★ おはなしのじかん012 大きな鯉のぼりを 作るう	14 木	--- ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
6 水	--- ♥ ネーブルダンス	15 金	--- ♥ オレンジカフェ 南
7 木	【図書館】📖 木曜日おはなしのじかん 【ネーブルみつけ】♥ 介護予防教室 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 申 【MIKEスポ】⊕ よるヨガ 申 【MIKEスポ】⊕ 夜ヨガ教室 申	16 土	【地域包括支援センター南】♥ オレンジカフェ 中央 【相談会】♥ こころの相談会
8 金	【ギャラリーみつけ】★ 渡辺寿 風景・静物画展 見るとおり 感じるとおり 【MIKEスポ】⊕ ゆったりボディケア体操 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	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
9 土	【ギャラリーみつけ】★ 見附の作家たち展2026 vol.1 【図書館】📖 第2・4土曜日おはなしのじかん 【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〜 申 【ふあみりあ】😊 折り紙サロン	21 木	【ふあみりあ】😊 魔法の筆文字「伝筆」講座(全3回) 申
10 日	【MIKEスポ】⊕ トータルフィットネス 申 【学習人材バンク】📖 フラワーアレンジメント 申	22 金	【ギャラリーみつけ】★ 齋藤直子 墨色展Ⅱ 【地域包括支援センター今町】♥ オレンジカフェ 今町 【地域包括支援センター中央】♥ オレンジカフェ 中央
11 月	【地域包括支援センター西】♥ オレンジカフェ 西 【MIKEスポ】⊕ はじめてヨガ(昼)短期教室 申 【MIKEスポ】⊕ リズムダンスエクササイズ短期教室 申 【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 【ふあみりあ】📖 萬葉集を原文から読み解く(全3回) 申 --- ⊕ リフレッシュ教室 申 --- ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間	28 木	【図書館】★ 読書サロン
		29 金	【ギャラリーみつけ】★ アートジュエリーWicceアクセサリー教室作品展 【ふあみりあ】📖 見附ふるさと講座(全2回) 申 【ふあみりあ】😊 新潟名物笹団子づくり(つぶあん) 申
		30 土	6月のイベント
		7 日	【学習人材バンク】📖 季節の寄せ植え教室 申
		9 火	【ふあみりあ】😊 「塩こうじを使って生地から作るふんわりパン教室」 申

📄 事前申込が必要です 🧒 子ども向け  
🎫 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
【ギャラリーみつけ】 雪解けの音を聴く The sound of snow fading 大野早希子 写真展	5/1(金)～5/6(水・振) 10:00～20:00 ※5/6は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	見附市出身20代写真家の初 個展。故郷の風景を中心に 若々しい視点でとらえた作品を 展示します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]大野早希子 問 大野早希子 : <a href="https://sakikoono.stars.ne.jp/">https://sakikoono.stars.ne.jp/</a>
【ギャラリーみつけ】 工芸製本で作る美しい一冊 大箭実展	5/2(土)～5/5(火・祝) 10:00～20:00 ※5/5は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	見附市在住、製本とカリグラフィー作家による 展示会を開催します。「製本工房綴人」と して活動、西洋の伝統的な製本技法でノ ートを製作。一部作品展示販売あり。販売時 間は10:00～17:30(最終日は15:30まで)	[申込]不要 [料金]無料 [主催]大箭実 問 大箭実Instagram bookbinder_tojijin
【図書館】 こども1日図書館員	5/2(土) ①10:30～11:30 ②14:00～15:00 図書館	カウンターでの窓口業務(本 の貸出・返却)や図書整理 を行います。	[対象]小学3～6年生 各回2名(先着順) [申込]必要 電話(0258-62-3759)またはカウ ンターまで。 [料金]無料 申 問 図書館 ☎62-3759
【図書館】 おはなしのじかん 012 大きな鯉のぼりを 作ろう	5/3(日) 10:30～11:10 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。	[対象]親子(乳幼児)12組(先着順) [申込]必要 電話(0258-62-3759)またはカウ ンターまで。 [料金]無料 申 問 図書館 ☎62-3759
【ギャラリーみつけ】 渡辺寿 風景・静物画展 見るとおり 感じるとおり	5/8(金)～5/24(日) 10:00～20:00 ギャラリーみつけ 2階フロア・展示室2	長岡市在住洋画家の個展を開催します。 河川敷で拾った石を、じっくり観察しながら 描いた作品など、永年制作を続けてきた作 品群を展示します。一部作品展示販売あり。 販売時間は10:00～17:30	[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
【ギャラリーみつけ】 見附の作家たち展 2026 vol.1	5/9(土)～5/17(日) 10:00～20:00 ※5/17は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	見附市内で創作活動を行う作 家たちと作品を紹介します。 池嶋利喜夫(洋画)・石田邦伸 (彫刻)・押野見勝(洋画)	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ・見附市美術協会 問 ガラリーみつけ ☎84-7755
アルカディア 吉田兄弟 47都道府県ツアー ～極生～	5/17(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア大ホール	日本を代表する津軽三味 線奏者 吉田兄弟が楽器と ホールの生の響きだけでパ フォーマンスを行う。	[チケット]発売中 [出演]吉田兄弟(三味線) [定員]838名 [料金]全席指定5000円(当日500円 増) ※未就学児入場不可 申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321
【ギャラリーみつけ】 齋藤直子 墨色展Ⅱ	5/22(金)～5/24(日) 10:00～20:00 ※5/24は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	新潟市在住洋画家の個展を 開催します。一部作品展示販 売あり。販売時間は10:00～ 17:00(最終日は16:00まで)	[申込]不要 [料金]無料 [主催]齋藤直子 問 齋藤直子 ☎080-6710-7053
【図書館】 読書サロン	5/28(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。	[申込]不要 [料金]無料 問 図書館 ☎62-3759
【ギャラリーみつけ】 アートジュエリー Wicce アクセサリ-教室作品展	5/29(金)～5/31(日) 10:00～17:30 ※開場販売時間同じ ギャラリーみつけ 展示室1	長岡市のアクセサリ-教室作品展で す。ビーズ、レジンなどのオリジ ナルアクセサリ-の展示販売をし ます。会期中ワークショップ随時開 催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]アートジュエリー-Wicce 開場時間にご注意ください。 問 アートジュエリー-Wicce永田 ☎080-5069-1232

## ♥ 健康 / 福祉

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
ネーブルダンス	5/6・13・20・27 (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 栗林 ☎090-5311-0081

# 健康 / 福祉

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【ネーブルみつけ】 介護予防教室	5/7,21 (第1・3木曜日) 10:00~11:30 ネーブルみつけ	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・交流広場 おれんちのお茶の間	5/11・12・18・19・25・26 (毎週月・火曜日) 10:00~11:30 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 藤田 ☎66-2249
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	5/11(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]子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
【中央公民館】 介護予防教室	5/12・26 (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
健幸カラオケ教室	5/13・20・27 (いずれも水曜日) 13:30~15:00 ネーブルみつけ	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
【今町公民館】 介護予防教室	5/14・28 (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
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	5/15(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	5/16(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しましょう。	[申込]不要 [対象]子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
【相談会】 こころの相談会	5/16(土) 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5/13(水)※[料金]無料 [相談時間]13:30~、14:30~、15:30~(お一人50分) 問 健康福祉課予防医療係 ☎61-1370
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	5/22(金) 10:00~11:30 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]子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	5/22(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]子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】 骨盤調整&体力筋 力低下予防運動 (金)	5/1・8・15・22 (いずれも金曜日) 14:00~15:00 ネーブルみつけ研修室1 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】 HIPHOPダンス(基 礎)	5/7・14・21・28 (いずれも木曜日) 18:00~19:00 中央公民館分館	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	5/7・14・21・28 (いずれも水曜日) 20:20~21:20 中央公民館分館	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!	[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) [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	5/7・14・21 (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	5/7・14・21 (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	
New【MIKEスポ】 ゆったりボディケア 体操	5/8・15・22・29 (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】 ランニング教室 (金)	5/8・22・29 (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】 はじめてエアロビ (連携教室)	5/8・15・22・29 (いずれも金曜日) 19:30~20:30 中央公民館大ホール	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)	5/9・16・23・30 (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	
【MIKEスポ】 ステップ運動 (連携教室)	5/9・16・23・30 (いずれも土曜日) 13:00~14:00 市民武道館 剣道場	ステップ台を使い音楽のリズムに合わせて無理なく昇降運動。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	
【MIKEスポ】 はじめてのパレオン ~姿勢を整える~ (連携教室)	5/9・16・23・30 (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	
【MIKEスポ】 トータルフィットネス (連携教室)	5/10・17・24・31 (いずれも日曜日) 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	

# スポーツ

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
<b>New【MIKEスポ】</b> <b>はじめてヨガ(昼)</b> <b>短期教室</b>	5/11・18・25 (いずれも月曜日) 13:30~14:30 くずまきふるさとセンター	呼吸に合わせて無理なく体えお動かし、心と体を優しく整えていきます。初めての方におすすめ	[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]7,000円/10回 [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			
<b>New【MIKEスポ】</b> <b>リズムダンスエクサ</b> <b>サイズ</b> <b>短期教室</b>	5/11・18・25 (いずれも月曜日) 13:30~14:30 武道館剣道場	昔懐かしい曲や最新ヒット曲に合わせて楽しく体を動かすダンスフィットネス♪	[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]7,000円/10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			
<b>【MIKEスポ】</b> <b>幼児うんどうあそび</b> <b>短期教室</b>	5/11・18・25 (いずれも月曜日) 16:50~17:40 武道館剣道場	幼児期に必要な運動の要素を取り入れ、楽しみながら元気に身体を動かします 4/20~6/29 全10回	[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]7,000円/10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			
<b>【MIKEスポ】</b> <b>今町ジュニアスポー</b> <b>ツ万能教室</b>	5/11・18・25 (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			
<b>【MIKEスポ】</b> <b>ボクシングシェイプ</b>	5/11・18・25 (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			
<b>リフレッシュ教室</b>	5/11・18・25 (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]3,000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			
<b>【MIKEスポ】</b> <b>ZUMBA</b>	5/12・19・26 (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			
<b>New【MIKEスポ】</b> <b>やさしいピラティス</b>	5/12・19・26 (いずれも火曜日) 10:15~11:15 ネーブルみつけ研修室 1・多目的広場	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			
<b>【MIKEスポ】</b> <b>リフレッシュヨガ</b>	5/12・19・26 (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			
<b>【MIKEスポ】</b> <b>ジュニアスポーツ</b> <b>万能教室</b>	5/12・19・26 (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			
<b>【MIKEスポ】</b> <b>チャアリーディング</b> <b>(小1~小2)</b>	5/12・19・26 (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			
<b>【MIKEスポ】</b> <b>チャアリーディング</b> <b>(小3~)</b>	5/12・19・26 (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	5/12・19・26 (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】 楽しい筋トレレキス	5/12・19・26 (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	5/13・27 (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！4/8～7/1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	

# 😊 趣味


事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	5/9(土) 13:30～15:30 ※作品によって、終了時 間がのびる場合あり。 ふぁみりあ	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 りあ事務所にあります。	[申込]不要[講師]金子 令 [料金]200円(材料費別、材料は数に限りがあり ます)[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	
【ふぁみりあ】 男のダイニング (全8回)	5/13～12/9 (原則第2水曜日) ※8月のみ第4水曜日 10:00～13:00 ふぁみりあ	自分のものを自分で作るので、 技術がしっかり身につきます。 料理経験ゼロ、エプロンをする のが初めてという方大歓迎！	[申込]必要 [講師]松井知子(食育アドバイザー) [定員]12名 [料金]1回1,500円(材料費) [持物]エプロン/三角巾/布巾3枚/筆記用具/マスク
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【ふぁみりあ】 魔法の筆文字 「伝筆®講座」 (全3回)	5/21、6/4、6/18(木) 10:30～11:45 ふぁみりあ ふぁみりあホール	誰でもいつでもどこでも描ける魔法 の筆文字。クセ字をアートに変化さ せましょう。お手本をみながら描 き、毎回ハガキサイズの作品2枚を 仕上げてお持ち帰りいただきます。	[申込]必要[講師]佐藤信子(一般社団法人伝筆®協会認定 伝筆認定講師)[定員]10名 [料金]1回につき1,200円(材料 費別途必要)[材料費][5/21]2,800円(筆ペン3本、下敷き 等)[6/4]660円[6/18]660円[持物]練習用紙6枚(A4サ イズの白い紙)、ウェットティッシュ、ティッシュペーパー
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【ふぁみりあ】 新潟名物 笹団子づくり (つぶあん)	◆5/30(土)コース 9:30～12:30 ◆5/31(日)コース 9:30～12:30 ふぁみりあ 調理室等	新潟県を代表する郷土の味 「笹だんご」1人10個持ち帰り。 1人1回まで。ご希望のコースを 申込時にお伝え下さい。	[申込]必要5/13(水)9時～電話受付、 ※1回の申込みで1名のみ受付[定員]各16名(先着順) [料金]2,000円(材料費等)[講師]皆川香織(製菓衛生師) [持物]エプロン/三角巾/布巾3枚/水分補給飲料/笹団子 を入れる袋1枚
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	

# 📎 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	5/2・16(土曜日) [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 ☎0258-62-1700(内線161)	
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	5/7・14・21・28 (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 の帰りなどには是非どうぞ。	[申込]不要 [料金]無料
		問 図書館 ☎62-3759	
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	5/9・23 (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。	[申込]不要 [料金]無料
		問 図書館 ☎62-3759	



# 学 び

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
<b>【学習人材バンク】</b> <b>フラワー</b> <b>アレンジ</b> <b>メント</b> 	5/10、8/9、12/27、 3/7(いずれも日曜日) 14:00～15:30 中央公民館 美術工芸室	季節のお花に触れて心穏やかな時間を過ごしませんか。お花が好きな方のご参加をお待ちしています！	[申込]必要 各講座の10日前〆 [講師]野澤 京子(フラワーコーディネーター1級) [定員]10名(先着順) [料金]各回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]ハサミ/袋(お花持ち帰り用)
		申 問 中央公民館 ☎62-1058	
<b>【ふぁみりあ】</b> <b>萬葉集を</b> <b>原文から読み解く</b> <b>(全3回)</b>	5/11、6/8、7/6(月) 13:30～15:00 ふぁみりあ 講習室2・3	現存する最古の歌集『萬葉集』。講座では萬葉集の原文を『西本願寺萬葉集』の影印(写本の写真製版本)で確認し、萬葉集とその時代の背景を探ります。	[申込]必要 [講師]関根聡(まちの駅 古事記COM駅長) [定員]15名 [料金]1,500円 [持物]筆記用具
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
<b>【ふぁみりあ】</b> <b>良寛と貞心尼学習会</b> <b>(全国良寛会長岡大会</b> <b>参加と事前学習)</b>	◆事前学習5/13(水) 13:30～15:00 ◆現地学習6/6(土) 9:00～17:00 ふぁみりあ集合8:50	<事前学習>「良寛と貞心尼」講師 長岡良寛の会会長 安達武男 <現地学習>全国良寛会長岡大会(アオーレ長岡、良寛の里美術館(長岡市)、閻魔堂(長岡市))	[申込み]必要[定員]15名(先着順) [参加費]3,000円(全2回、昼食代等) [主催]見附市勤労者家庭支援施設ふぁみりあ [後援]見附市市民活動・ボランティア連絡協議会
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
<b>【ふぁみりあ】</b> <b>見附ふるさと講座</b> <b>(全2回)</b>	◆座学5/29(金) 13:30～15:00 ◆現地学習6/19(金) 13:30～16:00 <2回参加できる方優先>	明治に名をはせた近郷の偉人外山脩造、長谷川泰の足跡と見附にあった私塾「青鬢館」と井上五蔵について学ぶ。	[申込]必要 [講師]齊藤益栄(郷土史研究家) [定員]15名 [料金]1,000円(全2回) [持物]筆記用具
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	

## 6月のイベント

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
<b>【学習人材バンク】</b> <b>季節の</b> <b>寄せ植え</b> <b>教室</b> 	6/7(日) 10:00～12:00 中央公民館 美術工芸室	園芸の基礎を分かりやすく学び、たくさんのお花苗から選んで寄せ植えを制作します。	[申込]必要5/31(日)〆 [講師]増田 和人 [対象]園芸初心者 [定員]各回20名(先着順) [料金]各回2,400円 [持物]筆記用具/手袋/ハサミ
		申 問 中央公民館 ☎62-1058	
<b>【ふぁみりあ】</b> <b>北陸ガス料理教室</b> <b>inふぁみりあ</b> <b>「塩こうじを使って生地から</b> <b>作るふんわりパン教室」</b>	6/9(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 [メニュー]クリームパン、塩バターパン	[申込]必要 5/19(火)〆 [講師]皆川香織(製菓衛生師) [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]2,000円 [持物]マスク/エプロン/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	