

イベント カレンダー 7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



「とちのもの」柳田雅人 写真展 7/18(土)～8/2(日)



うたのつどい 7/11(土)



休館日のお知らせ

【ふぁみりあ】 7/28(火)
【図書館】 7/7(火)・10(金)・14(火)・21(火)・28(火)
【ギャラリーみつけ】 7/6(月)・13(月)・21(火)・27(月)
【アルカディア】 7/6(月)・21(火)
【ネーブルみつけ】 7/29(水)



【分類】 ★ (イベント):P1～2 ♡ (健康・福祉):P2 (スポーツ):P3～5 (趣味):P5 (学び):P5～6 8月以降のイベント:P6

日付	事業名	日付	事業名
1 水	【ふぁみりあ】 ☺ 木目込人形で来年の干支「未」を作ろう！【全5回】 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 2 木 ♡ 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 【図書館】 ☺ 木曜日おはなしのじかん 申 3 金 New【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(連携教室) 申 【図書館】 ☺ おはなしのじかん012 申 4 土 【MIKEスポ】 ☺ 親子うんどうあそび(土) 申 【MIKEスポ】 ☺ ステップ運動(連携教室) 申 【MIKEスポ】 ☺ はじめてのバレトン～姿勢を整える～ 申 【ネーブルみつけ】 ★ ネーブルこどもの日 申 5 日 【MIKEスポ】 ☺ トータルフィットネス(連携教室) 申 【西地区スマイルコミュニティ】 ☺ 【防犯講演会】笑って 楽しく 学ぼう防犯落語 申 6 月 【アルカディア】 ★ アルカディアフレンズアンサンブルによる舞台の上の音楽会弦楽四重奏 申 ☺ リフレッシュ教室 申 【地域包括支援センター西】 ♡ オレンジカフェ 西 申 New 【MIKEスポ】 ☺ はじめてヨガ(昼)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 7 火 【MIKEスポ】 ☺ ZUMBA 申 New【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	7 火	【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(園児～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】 ☺ 楽しい筋トレビクス 申 9 木 ♡ 介護予防教室 申 10 金 ★ 第41回見附市美術協会展(美協展) 【MIKEスポ】 ☺ 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金) 申 11 土 【ふぁみりあ】 ☺ 折り紙サロン 申 【西地区スマイルコミュニティ】 ★ うたのつどい 申 【図書館】 ☺ 第2・4土曜日おはなしのじかん 申 12 日 【ふぁみりあ】 ☺ パパと楽しむ親子ふれあいあそび 申 ★ 健幸フェスタ2026 【子育て支援センター】 ★ おやこひろばパパとあそぼう!!「親子うんどうあそび」 申 13 月 ♡ こころの相談会 申 14 火 ♡ 介護予防教室 申 17 金 【ふぁみりあ】 ☺ 大人の食育高血糖予防～お魚料理編～ 申 【地域包括支援センター中央】 ♡ オレンジカフェ 中央 申 【子育て支援センター】 ★ ハロー赤ちゃん!!「おさかなと貝殻のキラキラモビール」作り 申 18 土 【ギャラリーみつけ】 ★ 「とちのもの」柳田雅人 写真展 チケット 【地域包括支援センター南】 ♡ オレンジカフェ 南 チケット 【図書館】 ☺ 文学講座「荻原浩を読む」 チケット 19 日 【ギャラリーみつけ】 ★ 「とちのもの」柳田雅人 写真展ギャラリートーク 申 20 月 海の日 【ギャラリーみつけ】 尺八・箏ユニット 奏・来mi.soraタ涼みコンサート 23 木 【図書館】 ☺ 読書サロン 申 24 金 ♡ オレンジカフェ 今町 チケット 26 日 【ギャラリーみつけ】 ★ 「とちのもの」柳田雅人 写真展MITSUKE Photo Cafe 申 31 金 【ギャラリーみつけ】 ★ みつけ日本画倶楽部作品展

8月のイベント

9 日	【学習人材バンク】 ☺ フラワーアレンジメント 申
10 月	【学習人材バンク】 ☺ 相続講座～相続でもめないために～ 申
30 日	【学習人材バンク】 ☺ 笑いヨガ体験会 申

10月のイベント

12 月	【学習人材バンク】 ☺ 相続講座～相続でもめないために～ 申
------	--------------------------------

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

令和8年6月19日 発行 (月1回)

★ イベント

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ネーブルみつけ】 ネーブルこどもの日	7/4(土) 9:00～13:00 ネーブルみつけ 多目的広場、交流サロ ン、1階駐車場	木工体験や防災ブースを回っ てスタンプを集めて景品をゲッ トしよう。消防車も来ます。非常 食、防災用品も展示します。	[申込]不要 [料金]無料 [協力]西地区スマイルコミュニティ、(株)本間材木店、センスオープン ダーこどもアートきょうしつ、まちの駅大平森林公園、(株)船山、見附市 消防
		問 まちの駅ネーブルみつけ ☎62-7802	
【アルカディア】 アルカディアフレンズ アンサンブルによる 舞台の上の音楽会 弦楽四重奏	7/5(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア大ホール	お客様も大ホールの舞台上 に上がり、いつもよりも間近 で演奏をお楽しみいただけ るコンサートです。	[チケット] 発売中[定員] 120席 [料金] 全席自由 1,000円 当日13,00円 ※未就学児入場不可
		申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321	
第41回 見附市美術協会展 (美協展)	7/10(金)～7/12(日) 10:00～20:00 ※7/12は17:00まで ギャラリーみつけ	日本画・洋画・版画・彫刻・ 工芸・書道・写真・CG作品 を募集し、展示します。	[申込] 不要 [料金] 無料 見附市内在住、在勤者、市内美術グループに所属し ている方を対象に募集した作品の展覧会となります。 県展受賞経験のある作家も出品予定です。
		問 見附市美術協会事務局(ネーブルみつけ内) ☎62-7801	
【西地区スマイルコミュニティ】 うたのつどい	7/11(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 ター伴奏に合わせ、みんな で歌って楽しみましょう。	[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	
健幸フェスタ2026	7/12(日) 9:00～15:00 ネーブルみつけ	健康の4本柱「食生活」「運動」 「生きがい」「健診」について体 験を通して楽しみながら学べる イベントです。	年齢を問わず楽しめる内容ですので、ぜひご家族でお 越しください。詳細は、広報みつけ7月号をご覧ください。
		問 健康福祉課 健幸づくり係 ☎61-1370	
【子育て支援センター】 おやこひろば パパとあそぼう！！ 「親子うんどうあそび」	7/12(日) 10:30～11:20頃 学校町子育て支援セン ター(ネーブルみつけ内)	親子で一緒に楽しみながら運 動機能のポイントも教えてもら えます。お子さんと一緒に身体 を動かしてリフレッシュしましょ	[申込] 不要 [対象] 小学校入学前のお子さんと保護者 [講師] 長谷川 寛(グリーン体操クラブ代表) [料金] 無料
		問 学校町子育て支援センター ☎62-7803	
【子育て支援センター】 ハロー赤ちゃん！ 「おさかなと貝殻のキ ラキラモビール」作り	7/17(金) 14:00～14:45 新町子育て支援セン ター	出産や赤ちゃんのことなどを おしゃべりしながら、モビ ール作りを楽しみましょう！	[申込] 必要6/17(水)～7/7(火)まで [対象] 妊娠中の方・ 産後6カ月までのお子さんとマ マ [定員] 概ね5組 [料金] 無料
		問 新町子育て支援センター ☎62-7551	 こちらのLoGo 申込みフォーム (←QR)からも 出来ます。
【ギャラリーみつけ】 「とちのもの」 柳田雅人 写真展	7/18(土)～8/2(日) 10:00～20:00 ※8/2は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	見附市在住の20代写真家の展覧会を 開催します。作家は2025年度まで見附 市地域おこし協力隊として活動、市内や 県内の景色を中心に展示します。	[申込] 不要 [料金] 無料 [主催] ギャラリーみつけ
		問 ギャラリーみつけ ☎84-7755	
【ギャラリーみつけ】 「とちのもの」 柳田雅人 写真展 ギャラリートーク	7/19(日)14:00～15:30 ギャラリーみつけ 展示室1・2	作家と写真家による鼎談を開催し ます。招待作家:中里和人(写真 家・東京造形大学名誉教授)・榎本 祐典(写真家)	[申込] 必要(ギャラリーにご来館またはお電話でお申込み) [定員] 30名 先着順 [料金] 無料 [主催] ギャラリーみつけ
		申 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755	
【ギャラリーみつけ】 尺八・箏ユニット 未・奏・来mi.so.ra 夕涼みコンサート	7/20(月・祝) 開場13:30 開演14:00終演15:30予定 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しま す。当日直接会場にお越しくださ い。全席自由。	[申込] 不要 [奏者] 尺八・宮本洋介 箏・味方和子 [料金] 一般500円(高校生以下無料) [主催] 未・奏・来
		問 味方和子 ☎090-2552-1680	
【ギャラリーみつけ】 「とちのもの」 柳田雅人 写真展 MITSUKE Photo Cafe	7/26(日)14:00～16:00 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	自身で撮影した写真プリント(L判)5 ～10枚を持ってきてもらい、語り合 います。テーマは「身の回りの生 活・風景を写したもの」。	[申込] 必要(ギャラリーにご来館またはお電話でお申込み) [定員] 7名 先着順[対象] 高校生以上 [料金] 500円(フンドリンク制) [主催] ギャラリーみつけ
		申 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755	
【ギャラリーみつけ】 みつけ日本画倶楽部 作品展	7/31(金)～8/2(日) 10:00～20:00 ※8/2は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	見附市内で活動する、日本 画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] みつけ日本画倶楽部
		問 みつけ日本画倶楽部 小林 ☎090-2721-3603	

健康 / 福祉

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
ネーブルダンス	7/1・8・15・22・29 (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	
健幸カラオケ教室	7/1,8,15,22 (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	7/2,16 (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	
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	7/6(月) 10:30～12:00 柳橋集会所	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 西 ☎62-3345	
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	7/6・7・13・14・21・27・28 (毎週月・火曜日) 10:00～11:30 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 藤田 ☎66-2249	
【今町公民館】 介護予防教室	7/9,23 (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	7/13(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します。	[申込]必要7/8(水)×[料金]無料 [相談時間]13:30～、14:30～、15:30～(1組50分)
		問 健康福祉課予防医療係 ☎61-1370	
【中央公民館】 介護予防教室	7/14,28 (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	
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	7/17(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	
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	7/17(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	7/18(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	
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	7/24(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	

スポーツ

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ランニング教室 (水) 短期教室	7/1・8・15・22・29 (いずれも水曜日) 18:30～19:30 運動公園/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！7/8 ～9/16まで全10回	[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】 HIPHOPダンス(基 礎)	7/2・9・16・23 (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】 よるヨガ	7/2・16・23・30 (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	7/2・16・23・30 (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】 リズムダンス エクササイズ	7/2・9・16・23 (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
New【MIKEスポ】 ゆったりボディケア 体操	7/3・10・17・31 (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)	7/3・10・17・31 (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)	7/3・10・17・31 (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)	7/4・11・18 (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)	7/4・11・18 (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】 はじめてのパレトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	7/4・11・18 (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】 スッカ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)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】 トータルフィットネス (連携教室)	7/5・12・19・26 (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
New【MIKEスポ】 はじめてヨガ(昼) 短期教室	7/6・13・27 (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 め7/6～9/28 全10回	[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			
【MIKEスポ】 幼児うんどうあそび 短期教室	7/6・27 (いずれも月曜日) 16:40～17:30 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 7/6～ 9/28 全6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]4,200円/6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	7/6・13・27 (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	7/6・13・27 (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	7/6・13・27 (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			
【MIKEスポ】 ZUMBA	7/7・14・21・28 (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			
New【MIKEスポ】 やさしいピラティス	7/7・14・21・28 (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			
【MIKEスポ】 リフレッシュヨガ	7/7・14・21・28 (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】 チャアリーディング (園児～小2)	7/7・14・21・28 (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]園児～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】 チャアリーディング (小3～)	7/7・14・21・28 (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】 ジュニアスポーツ 万能教室	7/7・14・21・28 (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			

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	7/7・14・21・28 (いずれも火曜日) 18:00～19:00 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】 楽しい筋トレピクス	7/7・14・21・28 (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】 骨盤調整&体力筋 力低下予防運動 (金)	7/10・17・31 (いずれも金曜日) 14:00～15:00 ネーブルみつけ研修室1/ 武道館柔道場	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			

趣味

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 木目込人形で来年の 干支「未」を作ろう！ 【全5回】	7/1(材料選び) 9/30、10/7・14・21 (いずれも水曜日) 13:30～15:30 ふぁみりあ	来年の十二支は未(ひつじ)で す。木目込で豪華な「未」を一 緒に作ってみませんか？	[申込]必要 [講師]高井きみ子(久月人形学院正教授)[定員]20 名[料金]1,000円(7/1徴収)※材料代4,000円程度別途必要 (9/30徴収) [持物]目打ち、小ハサミ、木工用ボンド、フキン、木 目込用両ペラ(ない方は別途購入していただきます。1,000円程 度)
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	7/11(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			

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	7/2・9・16・23・30 (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。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
【図書館】 おはなしのじかん 012	7/3(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。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
【西地区スマイルコミュニティ】 【防犯講演会】 笑って 楽しく 学ぼう 防犯落語	7/5(日) 10:00～11:00 ネーブルみつけ 多目的広場	落語家 岳八家 五円さん (新潟県防犯アドバイザー) の落語を楽しみながら防犯 知識を学べる講演会です。	[申込]西地区スマイルコミュニティ事務局まで直 接又はお電話でお申し込みください。 [定員]30名 [料金]無料
申 問 西地区スマイルコミュニティ事務局(ネーブルみつけ内) ☎61-1825			
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	7/11・25 (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			
【ふぁみりあ】 パパと楽しむ 親子ふれあいあそび	7/12(日) 10:30～11:30 ふぁみりあ 和室	パパならではの安定感や力強さを活か したダイナミックな遊びで赤ちゃんの「楽し い！」を引き出します。[共催]ベビーマッ サージ・ベビーマッサージ教室さずなmano	[申込]必要 7/9(木)締切[対象]首すわり頃 ～ 1歳半前後までの赤 ちゃんとパパ(ママ同伴可)予防接種72時間以降であること[定員]6組 (最小催行2組)[料金]1組2,500円[講師]山田操(日本ベビー&チャ イルドケア協会認定講師)[持物]いつものお出かけセット、赤ちゃんと大 人の飲み物
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			



学 び

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 大人の食育 高血糖予防 ～お魚料理編～	7/17(金) 10:00～12:30 (受付9:45～) ふぁみりあ 調理室等	[メニュー]旬魚のヘルシー中華蒸し、具だくさん豆乳担々スープ、なすの柚子胡椒マリネ、雑穀入りごはん、時短かんたん高たんぱくヨーグルト フルーツ添え	[申込]必要 7/9(木)締切(申込み締切後のキャンセルは参加費を頂戴します)[定員]12名(先着順、定員になり次第締切)[料金]1,500円 [講師]山川琴栄(管理栄養士)[持物]エプロン/マスク/三角巾/布巾3枚/手拭きタオル/筆記用具/飲み物 [共催]健康福祉課
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【図書館】 文学講座 「荻原浩を読む」	7/18(土) 13:30～15:00 図書館2階 視聴覚室	講師に先田進先生を迎え、荻原浩の様々な作品について味わいます。	[申込]6/22(月)より電話(0258-62-3759)または図書館カウンターまで。先着20名。 [料金]無料
申 問 図書館 ☎62-3759			
【図書館】 読書サロン	7/23(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。気軽に参加ください。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			

8月以降のイベント

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【学習人材バンク】 フラワー アレンジ メント 	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 各講座の十日前〆 [講師]野澤 京子 [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			
【学習人材バンク】 相続講座 ～相続でもめないために～	8/10(月) 19:00～21:00 今町公民館 9/14(月) 19:00～21:00 中央公民館	家族の絆に大きくかわる現代の相続について考えてみませんか。	[申込]必要 各講座の一週間前〆 [講師]福原孝雄 (FP技能士1級、終活カウンセラー1級) [定員]各回10名(先着順) [料金]1回500円(講座日徴収) [持物]筆記用具 ※各回とも講座内容は同じです。
申 問 中央公民館 ☎62-1058			
【学習人材バンク】 笑いヨガ体験会 	8/30(日) 10:00～11:00 中央公民館 中ホール	「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！	[申込]必要 8/23(日)〆 [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
申 問 中央公民館 ☎62-1058 または 二次元コード			
【学習人材バンク】 相続講座 ～相続でもめないために～	10/12(月・祝) 10:00～12:00 中央公民館 11/23(月・祝) 10:00～12:00 今町公民館	家族の絆に大きくかわる現代の相続について考えてみませんか。	[申込]必要 各講座の一週間前〆 [講師]福原孝雄 (FP技能士1級、終活カウンセラー1級) [定員]各回10名(先着順) [料金]1回500円(講座日徴収) [持物]筆記用具 ※各回とも講座内容は同じです。
申 問 中央公民館 ☎62-1058			

【ひとことおしらせMEMO】

最近、暑くなってきましたね。
中央公民館はロビーを
クーリングシェルターとして開放しています。
お散歩や、商店街の散策など、
休憩にぜひお立ち寄りください♪

