

# ゆうゆう 「悠々ライフ」

## 7月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	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) 初心者パソコン (中央公民館)
5	6 グラウンド ゴルフ (運動公園多目的 グラウンド)	7 ピンポン交流会 (新潟市)	8 初心者 ハーモニカ (ネブルみつけ)	9 ゆうゆう元気 カラオケ (ネブルみつけ) ピンポンで 遊びましょう (総合体育館)	10 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ) 浴衣の着付け 講座 (中央公民館) ウォーキング (魚沼方面)	11 初心者パソコン (中央公民館)
12 健康フェスタ カーリンコン 体験会 (ネブルみつけ)	13 グラウンド ゴルフ (運動公園多目的 グラウンド)	14 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 自然薯を プランターで 育ててみませ んか (中央公民館)	16 スポーツ 健幸吹矢 練習・体験会 (ネブルみつけ) ピンポンで 遊びましょう (今町体育館) 山に登ろう (三ノ峠山)	17 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ) 浴衣の着付け 講座 (中央公民館)	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 8月号申込 受付開始日	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) 初心者 ハーモニカ (ネブルみつけ)	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)	25 楽々バトミントン (総合体育館)
26 悠々歌声喫茶 (ネブルみつけ)	27	28 尺八で音楽を 楽しみましょう (ネブルみつけ)	29	30	31	

### 申込受付のお知らせ&感染症対策の重要なお知らせ

- 7月行事の申込受付開始は6月22日(月)午前9時からとします。  
電話での申込受付は6月22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 7月4日(土)・12日(日)・18日(土)  
いずれも 13:30~15:30

ところ 4日・12日(健康フェスタ)・18日  
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

## ピンポンで遊みましょう

「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 7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 7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



## 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 7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



## 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みましょう。初心者大歓迎です。

と き 7月25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



## 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 7月10日・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



## 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 7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



## 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 7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 7月8日(水)・22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 丸山和範・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 「50年前と令和元年のみつけ祭り」  
昨年に続き再上映します。令和元年のビデオはスクリーン3面マルチ映像で上映します。
- ② あなたの青春時代、子供時代がここにある。  
昭和35年制作「愛情屋台」無償の愛の尊さ、相手を思いやる家族愛の美しさをもう一度思い出させてくれる映画・・・他

と き 7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 7月6日(月)・13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 7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 7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 ①7月4日(土)・②11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 ①6月26日(金)まで  
②7月3日(金)まで  
参加費 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

【記号の入力あれこれ】

住所を入力する時の“~”などをきちんと入れられますか。パソコンやスマホでさまざまな記号を入力する方法を確認しましょう。講師(山田)がパソコンで行っていることすべて紹介します。初めての方もお気軽に。

と き 7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 7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 7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 7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 7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 7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 7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 7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「三ノ峠山」

今回は長岡市営スキー場隣の三ノ峠山に登ります。登山口からは長岡の町並みかつ信濃川を挟んでよく見えます。(ちなみに仕掛人南場が育った町です。)皆さんも山歩きでいい汗かいてみませんか。

と き 7月16日(木) 9:00~17:00  
ところ 三ノ峠山



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 7月9日(木)まで  
参加費 400円(保険料など) ※入浴料は600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。

## ピンポン交流会 in 新潟市

7月の交流会は、「新潟市卓球愛好会」です。試合はせず、ラリーを楽しみます。交流会の他にNHK新潟放送局とふるさと村を見学します。

と き 7月7日(火) 8:15~16:30  
ところ 黒崎地区総合体育館  
集合 8:15 ネーブルみつけ集合  
定員 30名(定員になり次第締切)  
申込み 必要 6月30日(火)まで  
参加費 1,200円(保険料など)  
※昼食は持参か、ふるさと村内食堂で調達  
持ち物 飲料水、運動靴、タオル、体操着、着替え、ラケット(お持ちの方)、健康保険証写など  
仕掛人 相澤啓輔・桜井浩子

## ウォーキング

魚沼方面へ〜堀之内月岡公園

今回は県内最大のコリの産地である魚沼市堀之内町の月岡公園を目指して芝桜広場よりウォーキングです。帰りには長岡市花火館で休憩。長岡祭りの花火も見応えありますね。楽しみましょう!

と き 7月10日(金) 9:00~17:00  
ところ 魚沼方面  
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 7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  
(日影が少ないため厚さ対策をお願いします。帽子など)  
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。

## 浴衣の着付講座 ~夏はゆかたを着て出かけよう~

見附まつりも近づき、浴衣の着付けを学びましょう。

と き ①7月10日(金)・②17日(金)  
いずれも9:00~12:00  
ところ 中央公民館 和室2  
定員 12名(定員を超えたらキャンセル待ち)  
※女性限定  
申込み ①7月3日(金) ②7月10日(金)まで  
参加費 100円  
持ち物 浴衣、帯、帯締め、浴衣スリッパ(下着)、腰紐、コーリンベルト、伊達締め、前板、タオル2枚  
仕掛人 桜井浩子



## 自然薯をプランターで育ててみませんか!

今回も、生育状況を確認します。

と き 7月15日(水) 13:30~16:00  
ところ 中央公民館 中ホール  
定員 20名  
参加費 各回100円+材料費(自由購入)  
講師 坂井 葛夫  
仕掛人 相澤 啓輔



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

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