

イベント カレンダー

8 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ができます。

スマホでイベカレ LINEお友達登録



開館10周年記念 上原木呂展 妖怪大行進 一万鬼夜行



休館日のお知らせ

【ふぁみりあ】 8/13(木)・14(金)・15(土)・28(金)
【図書館】 8/4(火)・14(金)・18(火)・25(火)
【ギャラリーみつけ】 8/3(月)・10(月)・17(月)・24(月)・31(月)
【アルカディア】 8/3(月)・17(月)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 8/25(火) ※開館は午後5時まで

[分類] ★ (イベント):P1 ♥ (健康・福祉):P2 ○ (スポーツ):P2～4 ☺ (趣味):P4 📖 (学び):P5 ● (その他):P5 9月以降のイベント:P6

日付	事業名	日付	事業名
1 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	7 金	【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
3 月	♥ おれんちのお茶の間	9 日	【大平森林公園】 ★ 第13回Eボート大会 申 【学習人材バンク】 📖 フラワーアレンジメント 申 【MIKEスポ】 ○ トータルフィットネス(連携教室) 申 ★ エコアクションinみつけ2026
4 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 【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(園児～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】 ○ 楽しい筋トレビクス 申	10 月	【アルカディア】 ★ アルカディアアフレックスアンサンブルによる舞台の上の音楽会Vol.1.3ブライオリン・マリンバ 申 【学習人材バンク】 📖 相続講座～相続でもめないために～ 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
5 水	♥ ネーブルダンス ♥ 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	11 火	山の日 【ギャラリーみつけ】 ★ 第10回夏休みわくわく体験塾展覧会 【アルカディア】 ★ クラシック音楽鑑賞ミニコンサート 音楽保護バツハの事件録～怪盗モーツァルトのたぐらみ
6 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	15 土	【ギャラリーみつけ】 ★ 開館10周年記念 上原木呂展 妖怪大行進 一万鬼夜行
7 金	【ギャラリーみつけ】 ★ 創造学園高等学校 デザイン・アートコース 第9回 校外展 New【MIKEスポ】 ○ ゆったりボディケア体操 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	18 火	♥ こころの相談会 申 【子育て支援センター】 ♥ 多世代交流講座「造形あそび」 申 【ギャラリーみつけ】 ★ 上原木呂展イベント真夏の妖怪紙芝居 申 22 土 【市展のつどい】 ★ 静物画教室《水彩》(洋画部門) 申 23 日 【ふぁみりあ】 ☺ 北陸ガス料理教室「台北中華つくりませんか」 申 27 木 【図書館】 📖 読書サロン 29 土 【ギャラリーみつけ】 ★ 第33回銅版画会展 【子育て支援センター】 ★ おやこひろばパパとあそぼう!!「保育バフォーマンスショー」 申 【市展のつどい】 ● コラグラフ版画(版画部門) 申 30 日 【学習人材バンク】 📖 笑いヨガ体験会 申

9月のイベント

7 月	【子育て支援センター】 ★ 子育て応援!リフレッシュ講座「骨盤エクササイズ講座」 申
15 火	【ふぁみりあ】 ☺ 北陸ガス料理教室「台北中華つくりませんか」 申

10月のイベント

18 日	【アルカディア】 ★ アルカディアピアノコンサート～わたしの街のピアニスト～ 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

令和8年7月17日 発行 (月1回)

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
【見附市文芸協会】 第12回 文芸協会作品展	7/30(木)～8/6(木) 9:00～21:45 ・7/30は13:00から ・8/6は15:00まで ネーブルみつけ	見附市文芸協会の作品(俳句、短歌・川柳)と、文芸誌に掲載された挿絵作品の原画を展示します。	[申込]不要 [料金]無料
		問 まちづくり課文化係 ☎62-7801	
【ギャラリーみつけ】 創進学園高等学校 デザイン・アートコース 第9回 校外展	8/7(金)～8/9(日) 10:00～20:00 ※8/9は16:00まで (入場は15:30まで) ギャラリーみつけ 2階フロア	見附市内の創進学園高等学校デザイン・アートコースで学ぶ学生の作品展を開催します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]創進学園高等学校デザイン・アートコース
		問 創進学園高等学校デザイン・アートコース ☎070-1495-9376	
【大平森林公園】 第13回Eポート大会	8/9(日) 8:00～13:00 大平森林公園	夏の思い出をEポート大会で作りませんか？大会後にはBBQ・懇親会を行います。	[申込]必要 7/20(月)☎ [参加条件]1チーム 10名(小学生のみは不可) [定員]先着10チーム [料金]1チーム 10,000円
		申 問 ㈱笹原建設Eポート大会受付係 ☎62-0129	
エコアクションinみつけ 2026	8/9(日) 9:00～15:00 ネーブルみつけ	ブースをまわって楽しくエコを学びましょう。身近な物を使った工作体験、エコ自動車の展示、資源回収etc	[申込]不要(LEDランタン作りのみ下記へ要申込) [料金]無料(LEDランタン作りのみ材料費900円) [主催]見附市 [運営]生涯学習プランナー「実生の会」
		問 都市環境課 環境企画係 ☎62-1700(内線172)	
【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Vol. 3 ヴァイオリン・マリンバ	8/9(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	
【ギャラリーみつけ】 第10回夏休みわくわく 体験塾展覧会	8/11(火・祝)～ 8/23(日) 10:00～20:00 ギャラリーみつけ 展示室1・2	見附市夏休み小学生講座「わくわく体験塾」ギャラリー講座で制作された全作品を展示します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ [後援]見附市教育委員会
		問 ギャラリーみつけ ☎84-7755	
【アルカディア】 クラシック音楽謎解きミ ステリー 音楽探偵パッ ハの事件録～怪盗モー ツァルトのたくらみ～	8/11(火・祝) 12:30開場/13:00開演	謎解き×演劇×クラシックがかけ合わさった新感覚な公演。館内のあちこちに隠されたヒントを探して謎を解き明かします。	[チケット]発売中 [定員] 400名 [料金]一般2,000円 中学生以下1,000円 当日500円増 [持物]動きやすい服装/えんぴつ、消しゴム ※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】 開館10周年記念 上原木呂展 妖怪大行進 一万鬼夜行	8/15(土)～9/23(水・祝) 10:00～18:00 ※入場受付は17:30まで ギャラリーみつけ 2階フロア・常設展示室	新潟市在住の現代美術家の妖怪画展を開催します。全長18mの見附のつくも神絵巻を中心に大型作品を多数展示します。書籍販売あり。	[申込]不要[料金]一般500円(高校生以下無料 ※障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方、および一部の介助者は無料。) [主催]見附市[後援]新潟日報社・新潟日報美術振興財団・見附新聞社[協力]見附市民俗文化資料館・みつけ紙芝居の会はじまりはじまり・幼保連携型認定こども園すみれこども園・センス・オブ・ワンダーこどもアートきょうしつ
		問 ギャラリーみつけ ☎84-7755	
【子育て支援センター】 多世代交流講座 「造形あそび」	8/19(水) 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)	指を使ってお子さんと一緒に作品を作りましょう。パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんの参加をお待ちしています。	[申込]不要 [対象]小学校入学前のお子さんと保護者 [講師]廣川 小百合(絵画指導スペシャリスト) [料金]無料 ※汚れてもよい服でご参加ください
		問 学校町子育て支援センター ☎62-7803	
【ギャラリーみつけ】 上原木呂展 イベント 真夏の妖怪紙芝居	8/22(土)13:30～15:00 開場13:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	「みつけ紙芝居の会はじまりはじまり」による妖怪やお化けを題材にした紙芝居を上演します。夏休みに親子でひんやりとお楽しみください。	[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]50名(先着順)一般参加者は観覧会チケット必要500円(高校生以下無料・小学生の保護者付き添いは1名様まで参加無料・障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方、および一部の介助者は無料。受付でご提示ください。)
		申 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755	
【ギャラリーみつけ】 第33回 銅版画会展	8/29(土)～9/13(日) 10:00～20:00 ※9/13は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	県内外で活動する銅版画家たちのグループ展を開催します。作品販売あり。	[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	
【子育て支援センター】 おやこひろば パパとあそぼう！！ 「保育パフォーマンス ショー」	8/29(土) 10:30～11:20頃 学校町子育て支援センター(ネブルみつけ内)	オリジナルのパネルシアターなどを組み合わせた「おやこで楽しめるはっぴーライブ」をおたのしみに。	[申込]不要 [対象]小学校入学前のお子さんと保護者 [講師]保育士シンガーソングライターTAMI [料金]無料
		問 学校町子育て支援センター ☎62-7803	

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	8/3・4・10・17・18・24・25・31 (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	
ネーブルダンス	8/5・12・19・26 (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	8/5,19,26 (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	
【今町公民館】 介護予防教室	8/6,27 (第1・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	8/18(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8/13(木)☎ [料金]無料 [相談時間]13:30～、14:30～、15:30～(1組50分)
		申 問 健康福祉課予防医療係 ☎ 61-1370	
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	8/21(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】 親子うんどうあそび (土)	8/1・8・22・29 (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)	8/1・8・22・29 (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】 はじめてのバレトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	8/1・8・22・29 (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】 スリムな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】 ZUMBA	8/4・18・25 (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	8/4・18・25 (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	

スポーツ

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 リフレッシュヨガ	8/4・18・25 (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】 チャリーディング (園児～小2)	8/4・18・25 (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】 チャリーディング (小3～)	8/4・18・25 (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	8/4・18・25 (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 レベルアップ	8/4・18・25 (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・タンピ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	8/4・18・25 (いずれも火曜日) 19:30～20:30 葛巻ふるさとセンター	エアロピ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	8/5・19・26 (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)	8/6・20・27 (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	8/6・20・27 (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	8/6・20・27 (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	8/6・20・27 (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	8/7・21・28 (いずれも金曜日) 10:15～11:15 市民武道館 柔道場	身体のような部分をほぐし、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			

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)	8/7・21・28 (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			
【MIKEスポ】 ランニング教室 (金)	8/7・21・28 (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)	8/7・21・28 (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】 トータルフィットネス (連携教室)	8/9・23・30 (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			
New 【MIKEスポ】 はじめてヨガ(昼) 短期教室	8/10・17・24・31 (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を動かし、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	8/10・24 (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]5,000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	8/10・17・24・31 (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	8/10・17・24・31 (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			

趣味

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 「台北中華 つくりませんか」	8/27(木) 10:00～13:00 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[メニュー]ジャージャー麺、ハスの実と小豆をのせた黒蜜の豆腐花	[申込]必要 8/6(木)締切[定員]12名※応募者多数の場合は抽選。 開催日の約2週間前に抽選結果を郵送。[料金]1回2,000円 [講師]古川素子(管理栄養士)[持物]エプロン/マスク/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			



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	8/6・13・20・27 (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	8/7(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	
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	8/8・22 (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 ☎ [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 ☎ [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	
【図書館】 読書サロン	8/27(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	
【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) ☎ [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	

● その他

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【市展のつどい】 静物画教室《水彩》 (洋画部門)	8/23(日) 13:00～17:00 今町公民館 大集会室	初心者の方も大歓迎です。水彩絵具を用いて静物画を描きます。	[申込]必要 8/13(木) ☎ [講師]村山徳成 [定員]15名(先着順) [料金]1,000円 [持物]飲み物 ※画用紙・絵の具一式ご用意します。
		申 問 市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【市展のつどい】 コラグラフ版画 (版画部門)	8/29(土)、9/5(土) 13:30～16:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	初心者向けの版画講座です。コラージュ(様々な素材を切り取る技法)で版を作り、プレス機で刷ります。	[申込]必要 8/23(日) ☎ [講師]鈴木晃 [定員]8名(先着順) [料金]1,000円 [持物]汚れても良い服装/手ふきタオル/飲み物
		申 問 市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	

9月以降のイベント

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【子育て支援センター】 子育て応援！ リフレッシュ講座 「骨盤エクササイズ講座」	9月7日(月) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1 (託児は研修室2)	日々の子育てで疲れた体とゆがみがちな骨盤を楽しみながらほぐし、体も心もとのえていきましょう。	[申込]必要 8/7(金)～8/28(金)  こちらのLoGo [講師] 枡倉 由紀 [定員] 8名 [託児料金] 子ども1人につき400円 [持物] 動きやすい服装/タオル/飲み物 申込みフォーム(←QR)からも出来ます。
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 「台北中華 つくりますか」	9/15(火) 10:00～13:00 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[メニュー]えび蒸し餃子、汁なし担々麺	[申込]必要 8/25(火)  [定員] 12名 ※応募者多数の場合は抽選。開催日の約2週間前に抽選結果を郵送 [料金] 1回2,000円 [講師] 古川素子(管理栄養士) [持物] エプロン/マスク/三角巾/布巾3枚/筆記用具 [共催] 北陸ガス株式会社
【アルカディア】 アルカディア ピアノコンサート ～わたしの街のピアニスト～ プレ公演	10/18(日) 12:30(開場13:00～) アルカディア 大ホール	1部は指揮者 船橋洋介が「シュベルト」をテーマに講演。2部はピアニスト三船優子による公開レッスンを開催。	[申込] チケット8/15発売 [料金] 500円 ※小学生以下無料 ※4歳以下入場不可 [出演] 船橋洋介(指揮者)、三船優子(ピアニスト) レッスン受講生(審査通過者)
		申 問 学校町子育て支援センター ☎ 62-7803	
		申 問 ふぁみりあ ☎ 62-1915	
		申 問 文化ホール アルカディア ☎ 63-5321	

【ひとことおしらせMEMO】

中央公民館はロビーを予約不要の
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、
合間にぜひお立ち寄りください♪

