

ゆうゆう 「悠々ライフ」

8月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						¹ カーリンコン (ネブ ルみつけ)
²	³	⁴	⁵	⁶ ピンポンで 遊びましょう (総合体育館)	⁷ 詩吟を楽しもう (ネブ ルみつけ)	⁸ 初心者パソコン (中央公民館)
⁹	¹⁰ グラウンド ゴルフ (運動公園多目的 グラウンド)	¹¹ 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)	¹² 初心者 ハーモニカ (ネブ ルみつけ)	¹³	¹⁴	¹⁵ カーリンコン (ネブ ルみつけ)
¹⁶	¹⁷ グラウンド ゴルフ (運動公園多目的 グラウンド)	¹⁸ 悠々ビデオ 観賞会 (ネブ ルみつけ)	¹⁹ 初心者 ハーモニカ (ネブ ルみつけ)	²⁰ 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 (大平森林公園)	²¹ 詩吟を楽しもう (ネブ ルみつけ)	²² 初心者パソコン (中央公民館) いまだ聞けない パソコン・IT (中央公民館)
					行事チラシ 9月号発行日	
²³ 悠々歌声喫茶 (ネブ ルみつけ)	²⁴	²⁵ 尺八で音楽を 楽しめよう (ネブ ルみつけ)	²⁶ カーリンコン 体験・練習会 (今町公民館)	²⁷ 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) 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)	²⁸ 詩吟を楽しもう (ネブ ルみつけ)	²⁹ 楽々バトミントン (総合体育館)
	9月号申込 受付開始日					
³⁰	³¹					

申込受付のお知らせ&感染症対策の重要なお知らせ

●8月行事の申込受付開始は7月21日(火)午前9時からとします。

電話での申込受付は7月21日(火)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 8月1日(土)・15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



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 8月26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 8月11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びましょう。初心者大歓迎です。

と き 8月29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



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 8月6日(木)・20日(木)・27日(木)

いずれも 9:30~11:30

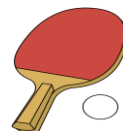
ところ 6日・27日：総合体育館

20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



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 8月7日(金)・21日(金)・28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 8月27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 8月20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 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



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 2008 年ビデオサークル・みつけ上映ビデオ。
僕は呼びかけをしないの名曲にのせて「さらば青春」・見附市出身の詩人「矢沢幸からのメッセージ」・猛威を振るう雨と地震「RYU」の3作品を再上映。
- ② 昭和31年制作「今どきの嫁」。時代の変化を感じさせる一方、因習は変わらないのか？という作者の声を聴くような作品。

と き 8月18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。初心者大歓迎！！



と き 8月10日(月)・17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をしよう！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 8月27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 8月23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

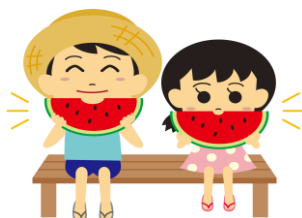
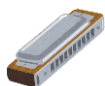


※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。

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 8月12日(水)・19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



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 8月25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 8月18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



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 8月27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 8月20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



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 ①8月8日(土)・②22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 ①7月31日(金)まで
②8月14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。

ウォーキング

今月はお休みです。

山に登ろう「大平森林公園」

今回は地元見附を代表する大平森林公園一周を計画しました。地元で手軽な登山を味わえる庶民的な山です。東屋から栗ヶ岳、守門山、白馬、米山など見えます。皆さんも山歩きでいい汗かいてみませんか。

と き 8月20日(木) 8:30~14:00
ところ 見附市大平森林公園



集合 8:30 見附市運動公園第一駐車場集合
定 員 15名(定員を超えたらキャンセル待ち)
申込み 必要 8月13日(木)まで
参加費 200円(保険料など)
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。

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 8月11日(火) 9:00~12:00
ところ 中央公民館 美術工芸室
申込み 必要 8月4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



いまさら聞けない パソコン・IT

【Google ストリートビュー基本と楽しみ】

Google マップでの驚くべき機能のストリートビュー。改めて基本的な使い方を学ぶとともに、びっくりするような使い方などを通して楽しみます。初めての方もお気軽に。講師(山田)がパソコンで行っていることすべてを紹介します。

と き 8月22日(土) 9:30~11:00
ところ 中央公民館 中ホール
申込み 必要 8月14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。

申込み・問合せ
悠タライフ事務局(ネーブルみつけ内 まちづくり課)
TEL: 62-7801 FAX: 62-7810