

ゆうゆう 「悠々ライフ」

9月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ピンポンで 遊びましょう (総合体育館)	4 ウォーキング (三島方面) 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ)	5 カーリンコン (中央公民館) 初心者パソコン (中央公民館)
6	7	8 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)	9 初心者 ハーモニカ (ネブルみつけ) 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ)	10 ピンポンで 遊びましょう (総合体育館)	11	12 楽々バトミントン (総合体育館)
13	14 グラウンド ゴルフ (運動公園多目的 グラウンド)	15 悠々ビデオ 観賞会 (ネブルみつけ)	16 自然薯を プランターで 育ててみませ んか (中央公民館)	17 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 (花立峠)	18 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ)	19 いまさら聞けない パソコン・IT (中央公民館) カーリンコン (中央公民館) 初心者パソコン (中央公民館)
20	21 グラウンド ゴルフ (運動公園多目的 グラウンド) 写経体験 (庄川寺)	22 ラケットテニス (総合体育館) 尺八で音楽を 楽しめよう (ネブルみつけ)	23 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)	24 みんなで 手芸を楽しもう (ネブルみつけ) ゆうゆう元気 カラオケ (ネブルみつけ)	25 行事チラシ 10月号発行日	26
27 悠々歌声喫茶 (ネブルみつけ)	28 10月号申込 受付開始日	29	30			

申込受付のお知らせ&感染症対策の重要なお知らせ

●9月行事の申込受付開始は8月24日(月)午前9時からとします。

電話での申込受付は8月24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 9月5日(土)・19日(土)
いずれも 13:30~15:30

ところ **中央公民館 大ホール**

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 9月23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 9月8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 9月12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



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 9月27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。

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 9月3日(木)・10日(木)・17日(木)

いずれも 9:30~11:30

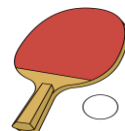
ところ 3日・10日：総合体育館

17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すか。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 9月4日(金)・9日(水)・18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 9月22日(火) 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 9月17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 平成24年ビデオサークル・みつけ上映ビデオ。
見附に生きる「伝統に誇りをかけて」・あれから7年・鎮守様・「飛騨光彩」を再上映。
- ② 昭和32年制作「妻と夫がけんかした話」。女性の参政権が認められて10年あまり、その理解にはまだ時間が必要だった。嫁いだ女性の投票にまつわる作品。

と き 9月15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 9月14日(月)・21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 9月24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。



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 9月9日(水)・23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℃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。

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 9月16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

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 9月24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 9月17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



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)一緒に練習して音楽を楽しみましょう！

と き 9月22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 9月15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



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。

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 ①9月5日(土)
②9月19日(土)
いずれも 13:30～15:00

ところ ①中央公民館 研修室2
②中央公民館 中ホール

申込み 必要 ①8月28日(金)
②9月11日(金)

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 三島方面へ～蓮花寺、大杉公園

今回は蓮花寺の大杉を見て大杉公園を訪ねようと思います。大自然の中澄んだ空気と青空を仰ぎ日常を忘れ「道の駅わしま」と、「トキ学習館」を訪ね一日を過ごしたいと思います。楽しみましょう！

と き 9月4日(金) 9:00～17:00

ところ 三島方面

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 8月28日(金) まで

参加費 500 円（保険料、入館料など）

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

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。
※お一人につき1人までの申込とします。

写経体験

見附の名刹・庄川寺で心落ち着く写経を体験しませんか。小筆（筆ペン可）をお持ちください。イスに座るので足の心配は不要です！

と き 9月21日(月) 13:15～16:00

ところ 庄川寺

集 合 13:15 ネーブルみつけ

定 員 15 名（定員を超えたらキャンセル待ち）

申込み 必要 9月14(月) まで

参加費 500 円（保険料、材料費など）

持ち物 小筆仕掛人 桜井浩子・小林儀輔



山に登ろう「花立峠」※窓口申込のみ

今回は長岡を代表する鋸山のふもとと花立峠まで、栃尾の半蔵金より登山開始。栃尾の街を背に歩きます。花立峠まではゆっくり登り上がります。帰りは長岡の街を目指して栖吉登山口へ降りて行きます。

と き 9月17日(木) 9:00～17:00

ところ 花立峠



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 9月10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。

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 9月8日(火) 9:00～12:00

ところ 中央公民館 美術工芸室

申込み 必要 9月1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

【Amazon で買い物超入門】

ネット通販を使ってみたいと思っても、商品の選択、支払い、配達などどのようなものか心配な方から Amazon の便利な使い方を知りたい方までお話しします。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紹介します。

と き 9月19日(土) 9:30～11:00

ところ 中央公民館 中ホール

申込み 必要 9月11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