

ゆうゆう 「悠々ライフ」

10月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 ピンポンで 遊びましょう (総合体育館)	2 ピンポン交流会 (加茂市勤労者 体育センター)	3
4	5 グラウンド ゴルフ (運動公園多目的 グラウンド)	6 みつけを 写生しよう (中央公民館)	7	8 ピンポンで 遊びましょう (総合体育館)	9 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ) ウォーキング (角田浜方面)	10 初心者パソコン (中央公民館)
11	12	13	14	15 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 (菩提寺山) みんなで 手芸を楽しもう (ネブルみつけ)	16 詩吟を楽しもう 「詩吟の故郷を 訪ねて」	17 いまさら聞けない パソコン・IT (中央公民館) 楽々バトミントン (総合体育館) カーリンコン (中央公民館)
18	19 グラウンド ゴルフ (運動公園多目的 グラウンド)	20	21 初心者 ハーモニカ (ネブルみつけ)	22 ラケットテニス (総合体育館)	23 詩吟を楽しもう (中央公民館) 行事チラシ 11月号発行日	24 初心者パソコン (中央公民館) カーリンコン (中央公民館)
25 悠々歌声喫茶 (ネブルみつけ)	26 写経体験 (庄川寺) 11月号申込 受付開始日	27 尺八で音楽を 楽しもう (ネブルみつけ) 悠々健幸カラオケ (ネブルみつけ) 悠々ビデオ 観賞会 (ネブルみつけ)	28 カーリンコン 体験・練習会 (今町公民館)	29 ゆうゆう元気 カラオケ (ネブルみつけ) 初心者 ハーモニカ (ネブルみつけ)	30 詩吟を楽しもう (ネブルみつけ)	31

申込受付のお知らせ&感染症対策の重要なお知らせ

●10月行事の申込受付開始は9月28日(月)午前9時からとします。

電話での申込受付は9月28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 10月17日(土)・24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 10月28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 10月27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 10月17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 10月25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 10月1日(木)・8日(木)・15日(木)

いずれも 9:30~11:30

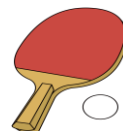
ところ 1日・8日：総合体育館

15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 10月9日(金)・23日(金)・30日(金)

いずれも 9:30~11:30

ところ 9日・30日：ネーブルみつけ 研修室2

23日：中央公民館 視聴覚室

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 10月22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 10月15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



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22年、24年ビデオサークル・みつけ上映ビデオ。イングリッシュガーデンではトキが駆け回っている? 「トキの駆ける庭園」・「織はかぎりなく」他再上映。
- ② あなたの青春時代、子供時代がここにある。昭和36年制作「長男」制作当初の題名は「兄と妹」だった。作品で兄弟愛の情の深さが心に残る作品。

と き 10月27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



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 10月29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。



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 10月5日(月)・19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



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 10月21日(水)・29日(木)
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・五十嵐正人



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。

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 10月15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 10月8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 10月27日(火) 10:00~11:30
ところ ネーブルみつけ 研修室2
定員 10名
申込み 必要 10月20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



ピンポン交流会 in 加茂市

10月の交流会は、加茂市「勤労者体育センター」の皆さんとの交流会です。試合ではなくラリーを楽しみます。帰りは「椿寿荘」、「東龍寺」を見学します。

と き 10月2日(金) 8:15~16:00
ところ 加茂市勤労者体育センター
集合 8:15 ネーブルみつけ
定員 25名(定員になり次第締切)
申込み 必要。9月25日(木)まで
参加費 1,500円
(保険料、入館料など)
持ち物 運動靴、体操着、着替え、ラケット(お持ちの方)、マスク、飲み物、健康保険証の写しなど
仕掛人 相澤啓輔・桜井浩子

詩吟を楽しもう ~詩吟の故郷を訪ねて~

詩吟の故郷を訪ねて、詩吟の理解を深めましょう!

と き 10月16日(金) 9:15~16:00
ところ 田上町方面
集合 9:15 ネーブルみつけ
定員 20名(定員を超えたらキャンセル待ち)
申込み 必要 10月9日(金)まで
参加費 1,500円(入館料・保険料等) ※昼食費は自己負担
持ち物 飲料水、雨具、詩吟の歌詞集、マスク、保険証の写し
仕掛人 相澤啓輔・小林儀輔

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。

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 ①10月10日(土)
②10月24日(土)
いずれも 13:30～15:00

ところ ①中央公民館 中ホール
②中央公民館 研修室2

申込み 必要 ①10月2日(金)
②10月16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 角田浜海水浴場～上堰湯公園へ

今回は角田山を望みながら日本海を背にウォーキング。上堰湯公園を目指します。弥彦公園ではおもしろい広場など散策して足湯にでもつかりながらおしゃべり。の～びりした1日を過ごしてみませんか？

と き 10月9日(金) 9:00～17:00

ところ 角田浜方面

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 10月2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。イスに座るので脚の心配は不要です！

と き 10月26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 10月19(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「新潟市菩提寺山」※窓口申込のみ

今回は菩提寺山を歩きます。菩提寺山山頂からの展望と休憩施設からは、東は五泉連峰、西は越後平野が一望できます。皆さんも山歩き始めてみませんか？

と き 10月15日(木) 9:00～17:00

ところ 新潟市菩提寺山

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 10月8日(木) まで

参加費 900 円（保険料、入浴料など）

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 10月6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29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・武石京子



いまさら聞けない パソコン・IT

【動画編集にチャレンジ】

YouTube など、個人が投稿した動画を目にすることが多くなりました。動画編集とはどのようなものかその一端を体験してみましょう。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 10月17日(土) 9:30～11:00

ところ 中央公民館 中ホール

申込み 必要 10月9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) など※今回スマホは対象外
（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



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