「悠々（ゆうゆう）ライフ」11月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 誕生祭 (ネーブルみつけ)	4 初心者 ハーモニカ (ネーブルみつけ)	5 カーリンコン 交流会（黒崎 総合体育館 ピンポンで 遊びましょう （総合体育館）	6 行事チラシ 12月号発行日	7 カーリンコン （中央公民館）
8	9 グラウンド ゴルフ (運動公園多目的 グラウンド)	10 悠々健幸カラオケ (ネーブルみつけ) みつけを 写生しよう (中央公民館)	11 初心者 ハーモニカ (ネーブルみつけ) 詩吟を楽しもう （ネーブルみつけ）	12 ゆうゆう元気 カラオケ (ネーブルみつけ) ピンポンで 遊びましょう （総合体育館）	13 ウォーキング （柏崎方面）	14 初心者パソコン （中央公民館） 楽々バトミントン （総合体育館）
15	16	17 悠々ビデオ 観賞会 (ネーブルみつけ)	18 自然薯をプラ ンターで育て てみませんか （中央公民館）	19 スポーツ 健幸吹矢 練習・体験会 （ネーブルみつけ） ピンポンで 遊びましょう （総合体育館） 山に登ろう (刈羽黒姫山)	20 詩吟を楽しもう （ネーブルみつけ）	21 いまさら聞けない パソコン・ＩＴ （中央公民館）
22	23	24 ラケットテニス （総合体育館） 尺八で音楽を 楽しみましょう (ネーブルみつけ) 12月号申込 受付開始日	25 カーリンコン 体験・練習会 (今町公民館)	26 みんなで 手芸を楽しもう (ネーブルみつけ)	27 詩吟を楽しもう （ネーブルみつけ）	28 初心者パソコン （中央公民館） カーリンコン （ネーブルみつけ）
29	30					

申込受付のお知らせ＆感染症対策の重要なお知らせ

●１１月行事の申込受付開始は１０月２６日（月）午前９時からとします。
電話での申込受付は１０月２６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　１１月７日(土)・２８日(土)
　　いずれも１３：３０～１５：３０
ところ　　７日：中央公民館大ホール
　　２８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・吉川冨美子



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　１１月２５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　１１月１０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・吉川冨美子



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　１１月１４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　１１月５日(木)・１２日(木)・１９日(木)
　　いずれも9:30～11:30
ところ　総合体育館

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　１１月１１日(水)・２０日(金)・２７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　１１月２４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　１１月１９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 びでおさーくる・みつけより、見附市に関わるビデオを上映。
・小太郎さん～江戸時代に水路開拓に尽力した近藤小太郎さんの伝説ビデオ
・卓球バレー
・賽の神と神楽舞ほか上映
② ２０２６年日本を横断する映像発表会より、優秀作品ビデオ上映。
・越後まほろば
・先祖代々続く手作り味噌
・黄昏の記

と　き　１１月１７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　マチヤ映像　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　１１月１２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・吉川冨美子
※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。

悠々ライフ誕生祭



悠々ライフ創立 21 年を迎えての誕生祭です。「のど自慢」出場者出演をはじめ、悠々ライフで実施している企画を紹介します。皆さん一緒に楽しみましょう！

と　き　１１月３日（火）13:00～15:30
ところ　ネーブルみつけ　多目的広場
申　込　不要
参加費　無料
出　演　「のど自慢」出演者ほか、悠々ライフ仕掛人等

グラウンドゴルフ

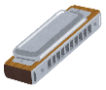
屋外グラウンドゴルフです。子供から高齢者まで、幅広く愛されているスポーツです。清々しい青空の下、のびのびと体を動かしながら楽しく健康づくり。初心者大歓迎！！



と　き　１１月９日(月)
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　１１月４日(水)・１１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・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　１１月２６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　１１月１９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・吉川冨美子

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　１１月２４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　１１月１７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

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。今回は年賀状を作成します。



と　き　①１１月１４日(土)
　　②１１月２８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　①１１月６日(金)
　　②１１月２０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　柏崎方面松雲山荘～夢の森公園へ

今回は赤坂山公園から夢の森公園まで。紅葉が見れたら最高ですね。今年最後のウォーキング。西山、雪割草の湯で１年の疲れを癒しましょう。来年３月妙法寺で雪割草を探しに出かけましょう！！



と　き　１１月１３日（金）9:00～17:00
ところ　柏崎方面
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　１１月６日（金）まで
参加費　500 円（保険料）入浴料７００円
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。

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　１１月 10 日(火)9:00～12:00
ところ　中央公民館　美術工芸室
申込み　必要　１１月２日(月)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

山に登ろう「柏崎市刈羽黒姫山」※窓口申込のみ

今回は柏崎市にある刈羽黒姫山(891m)に登ります。南方に位置し見附からは富士山の様に独立して見えます。近くには有名な米山(993m)があります。皆さん頑張って登りましょう！！



と　き　１１月１９日(木) 9:00～17:00
ところ　柏崎市刈羽黒姫山
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　１１月５日(木)まで
参加費　６００円（保険料）入浴料 800 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。

いまさら聞けない パソコン ・ＩＴ
【Windows Update とうまく付き合おう】

Windows11 を最新に保つためのしくみ、Windows Update Windows Update の基本から快適につきあうための設定まで解説します。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　１１月 21 日(土) 9:30～11:00
ところ　中央公民館　中ホール
申込み　必要　１１月 13 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**※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

自然薯をプランターで育ててみませんか！

いよいよ収穫します！！

と　き　１１月１８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



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