「悠々（ゆうゆう）ライフ」12月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 初心者 ハーモニカ (ネーブルみつけ)	3 ピンポンで 遊びましょう （総合体育館） スポーツ 健幸吹矢 練習・体験会 （ネーブルみつけ）	4 行事チラシ １月号発行日	5
6	7	8 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)	9 初心者 ハーモニカ (ネーブルみつけ)	10 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）	11 詩吟を楽しもう （ネーブルみつけ）	12 初心者パソコン （中央公民館）
13	14 屋内グラウン ドゴルフ (新潟公民館)	15 悠々ビデオ 観賞会 (ネーブルみつけ)	16	17 ピンポンで 遊びましょう （今町体育館）	18 詩吟を楽しもう （ネーブルみつけ）	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 （ネーブルみつけ）
20 悠々歌声喫茶 (ネーブルみつけ)	21 屋内グラウン ドゴルフ (新潟公民館)	22 尺八で音楽を 楽しみましょう (ネーブルみつけ)	23 カーリンコン 体験・練習会 (今町公民館)	24 みんなで 手芸を楽しもう (ネーブルみつけ) ラケットテニス （総合体育館）	25 詩吟を楽しもう （ネーブルみつけ）	26 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） 楽々バトミントン （総合体育館）
27	28 １月号申込 受付開日	29	30	31		

申込受付のお知らせ＆感染症対策の重要なお知らせ

●１２月行事の申込受付開始は１１月２４日（火）午前９時からとします。
電話での申込受付は１１月２４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　１２月１９日(土)・２６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　１２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　１２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　１２月２６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　１２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　１２月１１日(金)・１８日(金)・２５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　１２月２４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　１２月３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 びでおさーくる・みつけ令和２年公開映写会作品より
- 大感激！！ナイアガラの滝
- 男のロマンと女の不満
- ９０歳！未果てぬ夢　風(２０１６年東京アマチュア映像祭全国ビデオ作品コンテスト準グランプリ作品)
- 空を見上げりゃ・・・他上映

② 第４４回日本縦断する映像作品
- おまえと一緒
- ３爺古希からの挑戦(７０歳になって農業に挑戦)

と　き　１２月１５日(火)13:30～15:00
ところ　ネーブルみつけ　研修室２
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　１２月１０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　１２月２０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、吉川冨美子



※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。

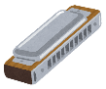
屋内グラウンドゴルフ

冬期間に屋内で行うグラウンドゴルフです。冬場の運動不足を解消し、楽しくプレーしましょう。初心者大歓迎！お気軽にご参加ください。

と　き　１２月１４日(月)・２１日(月)
いずれも 9:15～11:30
ところ　新潟公民館　講堂
持ち物　運動靴、屋内用グラウンドゴルフボール、クラブ、クラブカバー
※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　１２月２日(水)・９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

悪天候時や申込人数が少ない場合など行事を中止する事があります。ご了承ください。



行事内容の詳細は、毎月発行される「悠々ライフ行事カレンダー」にてお知らせします。

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　１２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　１２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・吉川冨美子



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。

と　き　①１２月１２日(土)
　　②１２月２６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　①１２月４日(金)
　　②１２月１８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。

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　１２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　１２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・武石京子



いまさら聞けない パソコン ・ＩＴ

【Gemini Notebook で情報整理】

Gemini Notebook を使えば、日記を書いたり、取説を検索したり、書籍を勉強したり、AI を身近に活用できます。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　１２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　１２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)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
※パソコンの貸出はありません。



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　１２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
申込み　必要　１２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





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