

高低差300mに挑戦！ みしま西山連峰 登山マラソン大会

参加者募集



▲ゲストラランナーは2度の五輪でメダルを獲得した有森裕子さん(中央)

三島地域の特産品をプレゼントします。
時 5月24日(日)午前9時30分から順次スタート 集合=三島体育センター コース=ハーフ、11km、3km、2km(計17種目) 料 高校生以上・ペア3,800円、小・中学生1,500円 申 3月20日(祝)までに各支所、各体育館にある振替用紙、または3月27日(金)までに「ランネット」ホームページで 同実行委員会事務局(三島支所地域振興課内) ☎42・2242

1 小学生走り方教室
コース・時 ①金曜日:2月14日・21日②水曜日:2月19日・26日午後5時30分〜6時30分(各計2回) 対小学1〜3年生 定各20人(先着) 料各1,000円 申 ①2月13日(木)②18日(火)まで

2 小学生6種目スポーツテスト&練習(記録データ付き)
時 2月23日(祝)午後2時〜4時 対小学1〜3年生 定10人 先着 料1,000円 申 2月22日(土)まで

スポーツ
悠久山野球場 ☎33・0322

4月以降の体育館の使用予約は2月20日(木)から
使用したい団体は、直接各体育館へ。公共施設予約システムでは、2月21日(金)から受け付けます。
5月21日(木)以降の予約は、使用する日の3カ月前から。
【対象施設】
市民体育館 ☎34・2700
南部体育館 ☎39・3600
北部体育館 ☎24・6116
みしま体育館 ☎41・2133
新産体育館 ☎46・4601
中之島体育館 ☎66・1711

スポーツ振興課 ☎32・6117



1 親子で学ぶおしよゆ
無添加手づくりめんつゆに挑戦!
時 2月29日(土)午前9時〜正午 場 新潟県醤油協業組合(十日町) 対小学生以上と保護者 定10組(先着) 料1人400円

2 オトナのための食育講座
忙しい人のための健康食術教えます!
時 3月3日(火)・19日(木)午前10時〜午後1時(計2回) 場 さいわいプラザ 内調理実習、講習 定20人(先着) 料800円

3 食育総合講座
「みんなの食育塾」
時 2月18日(火)午後1時30分〜3時30分 ②3月5日(木)午前10時〜正午 場 タニタカフェ 講師 保健師、運動指導員

1 カフェDE健康講座
時・日 ①2月13日(木):冬場の運動不足解消エクササイズ②21日(金):低栄養予防のために③28日(金):まちなかウォーキング④3月4日(水):イタッ!気持ちいい!ストレッチ 時 午前10時〜11時 場 タニタカフェ(内着)

2 カフェDE運動・健康相談
時 ①2月18日(火)午後1時30分〜3時30分 ②3月5日(木)午前10時〜正午 場 タニタカフェ 講師 保健師、運動指導員

健康課 ☎39・7508

期限を来年3月末まで延長 風しん抗体検査・予防接種をお早めに

抗体検査と免疫が低い場合の予防接種を無料で受けられるクーポン券を、対象の人へ昨年6月中旬に送付しました。記載の有効期限を過ぎて来年3月末まで使用できます。
送付済み…昭和47年4月2日〜昭和54年4月1日 生まれの男性 ②希望者に発行…昭和37年4月2日〜昭和47年4月1日 生まれの男性 同健康課 ☎39・7508

風しんは、感染力がとても強い病気で、大人がかかると重症化しやすい傾向にあります。妊娠中の女性に感染すると、生まれる子どもに障害が出る可能性があります。重症化・感染させないために、検査を受けましょう。



4 あなたの健康相談会
時 3月9日(月)午後1時〜4時 場 さいわいプラザ 内健診の結果、生活習慣病の予防・改善相談員 栄養士・保健師 定12人(先着) 時 健康手帳(ある人) 申 3月5日(木)までに健診専用番号 ☎32・5000へ

5 こころの相談会
時 ①2月22日(土)午前9時〜11時 ②27日(木)午後2時〜3時30分 ③3月5日(木)午後6時〜8時 場 さいわいプラザ 相談員 臨床心理士、保健師 定2人(先着) 申 3月9日(月)まで

6 こころのとりまき相談会
病气や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたに話をすることで悲しみが和らぐこともあります。
時 3月13日(金)午後2時〜4時 場 さいわいプラザ 相談員 臨床心理士、保健師 定2人(先着) 申 3月9日(月)まで

健康課 ☎39・7508

市民スポーツ祭 スポーツチャンバラ大会

時 2月23日(祝)午前9時30分〜午後4時 場 中之島体育館 種目 = 個人、団体(3人) 料 1人1,500円 申 2月14日(金)までに市民体育館にある申込書で 同長岡市スポーツ協会 ☎さい ☎34・2130

◆図や表などの略字の見方は12ページ
◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

市民体育館フィットネス教室(4月〜6月)

申 2月15日(土)〜29日(土)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
※3月5日(木)〜20日(祝)に料金を同体育館受付へ。期日を過ぎると無効になります

※申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います
※定員に満たなかった教室に限り、3月25日(水)から再度申し込みを受け付けます

教室名	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	6日	月	11:45~12:45	9回	小学4年生以上	27人	5,400円
	7日	火	10:00~11:00 20:10~21:10	12回			7,200円
	1日	水	11:10~12:10 12:20~13:20 19:00~20:00 20:10~21:10	11回			6,600円
	2日	木	10:00~11:00 11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10	12回			7,200円
	3日	金	10:00~11:00 19:00~20:00 20:10~21:10	9回			5,400円
	4日	土	10:00~11:00 19:00~20:00 20:10~21:10	12回			7,200円
	2日	木	12:20~13:20 13:30~14:30	9回			25人 45人
	6日	月	19:00~20:00 20:10~21:10	12回			20人
	7日	火	19:00~20:00	12回			27人 45人 20人 45人
	2日	木	19:30~20:30 20:10~21:10	9回			27人
	7日	火	13:00~14:00 14:10~15:10 20:10~21:10	12回			27人
	2日	木	11:15~12:15 19:00~20:00	9回			27人
6日	月	10:30~11:30	12回	20人 18人			
7日	火	11:10~12:10 13:30~14:30	11回	20人 18人			
3日	金	10:00~11:00 19:00~20:00	12回	20人 20人 20人			
1日	水	20:10~21:10 15:00~16:30 13:30~14:30	9回	20人			
2日	木	16:30~17:15 17:30~18:15	12回	20人			
3日	金	17:30~18:30 16:15~17:15	9回	20人			
7日	火	10:30~11:30 11:10~12:10	12回	20人			
4日	土	16:30~17:30 10:30~11:30	9回	20人			
6日	月	16:00~16:50 17:00~17:50	11回	15人			
4日	土	19:00~20:00					