

祭り
8/1日～3火
お盆
8/13金・14土

長岡まつりとお盆期間中は、スポーツ・レクリエーション施設の閉館(場)時間が通常と異なります
詳しくは各施設にお問い合わせください。
☎スポーツ振興課 ☎32・6117

市民体育館フィットネス教室(10月～12月)

☎ 8月17日(火)～31日(火)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
※9月5日(日)～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、9月25日(土)から再度申し込みを受け付けます

| 教室名 | 10月初回 | 曜日 | 時間 | 回数 | 対象 | 定員 | 抽選 | 料金 | | | | |
|------------------|------------|----|---|-------------|------------|-----|----|--------|----------|------------|--|--------|
| ①はじめてヨガ | 4日 | 月 | 11:45～12:45 | 10回 | 小学4年生以上 | 27人 | | 6,000円 | | | | |
| | 5日 | 火 | 10:00～11:00 20:10～21:10 | 11回 | | | | 6,600円 | | | | |
| | 6日 | 水 | 11:10～12:10 | 10回 | | | | 6,000円 | | | | |
| | | | 12:20～13:20 19:00～20:00 20:10～21:10 | 11回 | | | | 6,600円 | | | | |
| | 7日 | 木 | 10:00～11:00 | 12回 | | | | 7,200円 | | | | |
| | | | 11:10～12:10 19:00～20:00 20:10～21:10 | | | | | | | | | |
| | 1日 | 金 | 10:00～11:00 | 13回 | | | | 7,800円 | | | | |
| | | | 19:30～20:30 19:00～20:00 | | | | | | | | | |
| | 2日 | 土 | 20:10～21:10 | | | | | | | | | |
| | ②腰痛予防改善 | | | 15:00～16:00 | | | | | | | | |
| | ③すてきにピラティス | 7日 | 木 | 12:20～13:20 | | | | 12回 | 中学生以上の女性 | | | 7,200円 |
| | ④やさしいフラダンス | 4日 | 月 | 13:30～14:30 | | | | 10回 | | | | 6,000円 |
| | ⑤シェイプアップフラ | 5日 | 火 | 10:30～11:30 | | | | 11回 | 小学4年生以上 | 20人 45人 | | 6,600円 |
| ⑥骨盤体操 | 12日 | 火 | 19:00～20:00 | 10回 | 20歳以上 | | | 6,000円 | | | | |
| ⑦バレトン | 7日 | 木 | 19:30～20:30 | 12回 | | 20人 | | 7,200円 | | | | |
| ⑧痛みのない体になる調整術 | 12日 | 木 | 20:10～21:10 | 10回 | | 20人 | | 6,000円 | | | | |
| ⑨シェイプアップエアロ | 5日 | 火 | 13:00～14:00 14:10～15:10 | 11回 | 小学4年生以上 | 27人 | | 6,600円 | | | | |
| ⑩はじめてのフラダンス | 14日 | 木 | 11:15～12:15 | | | | | 45人 | 6,000円 | | | |
| ⑪ハツラツ健康体操 | 1日 | 金 | 19:00～20:00 | 10回 | | 45人 | | 6,600円 | | | | |
| ⑫シェイプアップボクシング | 4日 | 月 | 10:00～11:00 | 10回 | 小学4年生以上 | 27人 | | 6,000円 | | | | |
| ⑬はじめてピラティス | 5日 | 火 | 19:00～20:00 | 11回 | | 27人 | | 6,600円 | | | | |
| ⑭いきいき健康体操 | 1日 | 金 | 11:10～12:10 | 13回 | | 27人 | | 7,800円 | | | | |
| ⑮エアロビクス | 6日 | 水 | 10:00～11:00 | 10回 | 20歳以上の男性 | 20人 | | 6,000円 | | | | |
| ⑯ヒップホップ | 13日 | 水 | 19:00～20:00 | | | | | 6,000円 | | | | |
| ⑰太極拳 | 6日 | 水 | 15:00～16:30 | | | | | 7,200円 | | | | |
| ⑱男性のための体づくり | 7日 | 木 | 13:30～14:30 | 12回 | 園児～小学4年生 | | | 7,200円 | | | | |
| ⑲えいごでよみかきあそび(初級) | 7日 | 木 | 16:30～17:15 | | | | | | | | | |
| ⑳英語でリトミック小学生(上級) | 1日 | 金 | 18:05～18:50 | 13回 | 小学生 | 14人 | | 7,800円 | | | | |
| ㉑英語でリトミック小学生 | | | 園児と保護者 | | 20組 | | | | | | | |
| ㉒親子英語でリトミック幼児 | | | 未就園児と保護者 | | 30組 | | | | | | | |
| ㉓親子英語でリトミック | | | 母親と子 | | 27組 | | | | | | | |
| ㉔子連れヨガ | 5日 | 火 | 10:30～11:30 11:10～12:10 | 11回 | 小学生～中学生 | 20人 | | 7,800円 | | | | |
| ㉕ジュニアヒップホップ | 2日 | 土 | 16:30～17:30 | 13回 | 未就園児と保護者 | 20組 | | 8,100円 | | | | |
| ㉖はじめての体操 | 4日 | 月 | 10:30～11:30 | 9回 | 園児 | 20人 | | 8,100円 | | | | |
| ㉗たのしい体操 | | | 16:00～16:50 17:00～17:50 | | | | | | | | | |
| ㉘チャレンジ体操 | 2日 | 土 | 19:00～20:00 | 11回 | 小学生 | | | 9,900円 | | | | |
| ㉙ベビーマッサージと赤ちゃん体操 | 6日 | 水 | 10:30～12:00 | 6回 | 3カ月～1歳児と母親 | 8組 | | 9,000円 | | | | |

お店の人が教えてくれる!
長岡まちゼミ
長岡駅周辺のお店の方が専門家ならではの知識や技術を教えます。子ども向け講座、オンラインの講座もあります。

☎9月1日(水)～10月31日(日)(各講座1時間程度)
☎参加店舗など 定各3～5人 先着 申8月26日(木)から各店舗へ
☎同実行委員会事務局(長岡市商店街連合会内) ☎32・7002 担当=産
業支援課 ☎天手 ☎39・2222



▲駅弁作りのプロから盛り付けのコツを学ぶ子どもたち

人権・男女共同参画課市セ
☎39・2746

●特定失踪者と拉致問題を考える市民集会
「この思い届け!待っているよ三奈子さん」
長岡市出身の特定失踪者・中村三奈子さんや拉致問題を考えるための集会です。
☎9月12日(日)午後2時～4時
☎アオーレ長岡 定35人 先着
☎9月11日(土)までに中村三奈子さんをさがす会・中村さん ☎090・4279・4724

●緑花センター(花テラス)
☎39・8718

●花と緑の教室
雪割草の育て方
☎9月26日(日)午前10時～11時
☎新潟県雪割草連合会
顧問・光村利寛さん 定20人
先着 ☎1,000円 申8月11日(水)～9月17日(金)(HP可)

▶平成10年に行方不明になった三奈子さんその3年前15歳の時

●ぶち講座 タマゴのカラーのミニガーデン
☎9月18日(土)午前10時～11時
30分、午後1時30分～3時
☎島峰悦子緑花推進指導員
☎各16人 先着 ☎各300円
☎8月11日(水)～9月10日(金)

●まちなかキャンパス長岡(天手)
☎39・3300
☎8月10日(火)から(HP可)
保育Ⅱ各開催日の10日前まで

●まちなかカフェ
①思わず納得!
②日常あるあると行動経済学
☎9月3日(金)午後7時～8時
30分 講師 長岡大学教授・山川智子さん
③まちキャンボランティア
企画講座 自宅で楽しむワインのおはなし
☎9月24日(金)午後7時～8時
30分 講師 ワイン中村代表・中村新太郎さん 定20歳以上

●衣食住に活かす色彩のいろいろ効果
☎9月27日(月)午後2時～3時
30分 講師 長岡大学非常勤講師・池優子さん
④おいと味の不思議な関係
☎9月29日(水)午後7時～8時
30分 講師 新潟大学准教授・白井述さん

①～④いずれも 定20人 先着
☎500円(②のみ1,000円)

●道駅ながお花火館
☎86・7766

●特別上映バーチャルミステリーナイト
「扉 戦慄のハジマリ」
☎11月30日(火)までの午後6時～6時30分、7時15分～7時45分 対どなたでも(小学生以下は保護者同伴) ☎高校生以上1,000円、小・中学生500円

●環境政策課
☎24・0528
「環境体験」水辺の生き物を探そう!
☎9月25日(土)午前9時～11時30分(小雨決行) 場トキと

●まちなか大学 ビジネスマンが見てきた世界
☎9月30日～10月28日の毎週木曜日午後7時～8時30分計5回) 講にいがた産業創造機構事業アドバイザー・田辺良則さんほか 定30人 先着 ☎3,000円



期間限定で午後8時まで営業中。ドームシアターいっぱいになる、大迫力の新感覚ホラーを体験しよう!

●陸上競技場 ☎27・6300

●簡単!筋力トレーニング
☎8月19日～9月9日の毎週木曜日

●簡単!健康運動教室
☎8月17日～9月7日の毎週火曜日

①2いづれも 時午前10時～10時45分 対20歳以上 定各10人 先着 ☎各500円 申各前日まで

●小学生マラソン教室
☎8月27日(金)、9月2日(木)・10日(金)午後6時～7時(雨天中止) 対小学1～3年生 定各20人 先着 ☎各1,000円 申各前日まで

●ニュータウン運動公園 ☎86・7386

●カラダ引き締めトレーニング教室
☎8月13日～9月10日の毎週金曜日午前10時～10時45分

●悠久山野球場 ☎33・0322

●1対1のパートナーストレッチ
☎8月12日～9月2日の毎週木曜日午後2時～3時5分 対20歳以上 定各3人 先着 ☎各800円 申各前日まで

●簡単!全身シェイプアップ運動教室
☎8月12日(木)・19日(木)・26日(木)、9月2日(木)・8日(水)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各10人 先着 ☎各500円 申各前日まで

●小学生マラソン教室
☎8月29日(日)午後5時～6時(雨天中止) 対小学1～3年生 定10人 先着 ☎1,000円 申8月28日(土)まで

●20歳以上 定各10人 先着 ☎各500円 申各前日まで

●やさしいヨガ教室
☎8月16日～9月6日の毎週月曜日午前10時～11時 対20歳以上 定各10人 先着 ☎各500円 申各前日まで

