

えちご川口温泉
プール(温泉付き)割引券
小学生以上1人200円引き
受付に出してください。
(1枚につき5人まで)コピー可
券色のめい線

8/22(日)まで!

波のプールで夏を満喫しよう!

えちご川口温泉 ☎89・4511

☎午前10時～午後9時(プールは午前11時～午後5時)
※火曜日休館(8月10日・17日を除く)

①プール(温泉付き) ★割引券あり(左上)
¥一般1,600円、小学生1,200円、3歳～未就学児600円
※食事付きは各600円増

②温泉
¥一般800円、小学生550円(午後6時～9時は100円引き)、3歳～未就学児100円

学校開放バドミントン教室

☎9月6日～12月6日の毎週月曜日午後7時30分～9時30分(期間中に計12回) 場中島小学校 ☎18歳以上(高校生は除く) ¥3,000円
☎長岡バドミントン協会・村田さん ☎35・1169

①ちびっ子テニス教室
☎9月3日～11月19日の毎週金曜日午後5時～6時(期間中に計10回) 場南部体育館
☎年中児・小学2年生 定30人 抽選 ¥5,000円 申8月14日(土)必着までに往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、保護

②秋の初心者太極拳教室
☎9月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)・10月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土) 場市民体育館
☎小学4～6年生 定15人 抽選 ¥5,000円(大会参加料含む) 申9月3日(金)までに長岡着柴スポーツクラブ事務局へ

③スポーツ教室体験会
☎9月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水) 場市民体育館
☎小学1～3年生 定各20人 抽選 ¥5,000円(大会参加料含む) 申9月3日(金)までに長岡着柴スポーツクラブ事務局へ

④親子・小学生スポーツ教室体験会
☎9月1日(水)午前10時30分～11時30分 場市民体育館
☎対6カ月～3歳児と保護者 定各20組 抽選 ¥5,000円
☎9月7日(火)・9日(木)午後4時30分～5時30分:市民体育館
☎4日(土)午前9時30分～10時30分:和島体育館
☎対3歳～6歳児と保護者 定各15組 抽選 ¥5,000円

⑤つばさ
☎9月8日(水)午後5時～6時:市民体育館
☎4日(土)午前10時40分～11時40分:和島体育館
☎対小学1～3年生 定各20人 抽選 ¥5,000円

⑥キッズプラン
☎8月18日(水)午後5時30分～6時30分:アオーレ長岡市民体育館
☎小学3～6年生 定各15人 抽選 ¥5,000円

⑦マスターズ(55歳以上)
☎9月1日(水):アオーレ長岡・南部体育館
☎北部体育館、2日(木):市民体育館

カーリングで日本人初の五輪メダリスト

オンライン講演会

本橋麻里さんから学ぶ「0から1をつくる～故郷から世界への挑戦～」



冬季五輪に3回出場し、カーリング競技で日本初のメダルを獲得した本橋麻里さん。北海道の常呂町から世界を目指した経験から、夢をかなえるために大切なことやリーダーシップの大切さを語ります。
☎9月4日(土)午前9時30分～10時45分 定250人 抽選 申8月9日(休)から住所、氏名、電話番号を長岡市スポーツ協会Eメール info@n-spokyo.or.jpへ ☎同協会 ☎34・2130



①あなたの健康相談会
☎8月24日(火)・29日(日)・9月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水) 場市民体育館
☎午後1時～4時
さいわいプラザ ☎健康相談の結果、生活習慣病の予防・改善
相談員 ☎栄養士、保健師 定12人 抽選 ②9人 抽選 持健康手帳 ③9人 抽選 持月13日(金)・23日(月)・31日(火)までに健診専用番号 ☎32・5000へ

②こころの相談会
☎8月12日(水)・28日(水)・30日(金)・9月3日(金)・8日(水)・14日(火)・③④⑥午後2時～4時
⑤午後6時～8時
相談員 ☎臨床心理士、保健師 など

③死別の悲しみケア
こころのつまり相談会
☎8月20日(金)午後2時30分～4時30分 相談員 ☎臨床心理士、保健師

④アルコール相談会
☎8月24日(火)午後2時～4時
相談員 ☎精神保健福祉士、保健師

⑤いざいざも 場さいわいプラザ(各支所からオンライン)

健康課 ☎39・7508

健康

⑥カフェDE健康講座
☎8月29日(月)午前10時～11時30分 場リリックホール
長岡崇徳大学教授・斎藤まさ子さん 定200人 抽選 申8月23日(月)まで(HP可)

⑦食生活改善推進委員養成教室
☎10月6日(水)・19日(火)・11月2日(火)・18日(木)・12月1日(水)・14日(火)午前9時30分～午後3時(計6回) 場さいわいプラザなど 対5回以上受講できる市内在住者 定24人 抽選 申8月31日(火)まで

⑧子育て講座「みんなの食育塾」
☎9月1日(水)・15日(水)午前10時～午後1時(計2回) 場さいわいプラザ ☎講話、調理実習 定15人 抽選 ¥800円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申8月23日(月)まで

⑨子ども長岡びつたり3・1・2 弁当作品展
展示作品大募集!
食育PRのため、市内スパリなどで展示します。
☎小・中・高校生 応募条件
☎主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったもの 申9月3日(金)(消印有効)までに健康課、各支所などにある応募用紙で(HP可)



▲昨年度の「ぴつたり賞」受賞作品

①ちびっ子テニス教室
☎9月3日～11月19日の毎週金曜日午後5時～6時(期間中に計10回) 場南部体育館
☎年中児・小学2年生 定30人 抽選 ¥5,000円 申8月14日(土)必着までに往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、保護

②秋の初心者太極拳教室
☎9月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)・10月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土) 場市民体育館
☎小学4～6年生 定15人 抽選 ¥5,000円(大会参加料含む) 申9月3日(金)までに長岡着柴スポーツクラブ事務局へ

③スポーツ教室体験会
☎9月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水) 場市民体育館
☎小学1～3年生 定各20人 抽選 ¥5,000円(大会参加料含む) 申9月3日(金)までに長岡着柴スポーツクラブ事務局へ

④親子・小学生スポーツ教室体験会
☎9月1日(水)午前10時30分～11時30分 場市民体育館
☎対6カ月～3歳児と保護者 定各20組 抽選 ¥5,000円
☎9月7日(火)・9日(木)午後4時30分～5時30分:市民体育館
☎4日(土)午前9時30分～10時30分:和島体育館
☎対3歳～6歳児と保護者 定各15組 抽選 ¥5,000円

⑤つばさ
☎9月8日(水)午後5時～6時:市民体育館
☎4日(土)午前10時40分～11時40分:和島体育館
☎対小学1～3年生 定各20人 抽選 ¥5,000円

⑥キッズプラン
☎8月18日(水)午後5時30分～6時30分:アオーレ長岡市民体育館
☎小学3～6年生 定各15人 抽選 ¥5,000円

⑦マスターズ(55歳以上)
☎9月1日(水):アオーレ長岡・南部体育館
☎北部体育館、2日(木):市民体育館

⑧子育て講座「みんなの食育塾」
☎9月1日(水)・15日(水)午前10時～午後1時(計2回) 場さいわいプラザ ☎講話、調理実習 定15人 抽選 ¥800円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申8月23日(月)まで

⑨子ども長岡びつたり3・1・2 弁当作品展
展示作品大募集!
食育PRのため、市内スパリなどで展示します。
☎小・中・高校生 応募条件
☎主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったもの 申9月3日(金)(消印有効)までに健康課、各支所などにある応募用紙で(HP可)

①あなたの健康相談会
☎8月24日(火)・29日(日)・9月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水) 場市民体育館
☎午後1時～4時
さいわいプラザ ☎健康相談の結果、生活習慣病の予防・改善
相談員 ☎栄養士、保健師 定12人 抽選 ②9人 抽選 持健康手帳 ③9人 抽選 持月13日(金)・23日(月)・31日(火)までに健診専用番号 ☎32・5000へ

②こころの相談会
☎8月12日(水)・28日(水)・30日(金)・9月3日(金)・8日(水)・14日(火)・③④⑥午後2時～4時
⑤午後6時～8時
相談員 ☎臨床心理士、保健師 など

③死別の悲しみケア
こころのつまり相談会
☎8月20日(金)午後2時30分～4時30分 相談員 ☎臨床心理士、保健師

④アルコール相談会
☎8月24日(火)午後2時～4時
相談員 ☎精神保健福祉士、保健師

⑤いざいざも 場さいわいプラザ(各支所からオンライン)

⑥子育て講座「みんなの食育塾」
☎9月1日(水)・15日(水)午前10時～午後1時(計2回) 場さいわいプラザ ☎講話、調理実習 定15人 抽選 ¥800円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申8月23日(月)まで

⑦子ども長岡びつたり3・1・2 弁当作品展
展示作品大募集!
食育PRのため、市内スパリなどで展示します。
☎小・中・高校生 応募条件
☎主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったもの 申9月3日(金)(消印有効)までに健康課、各支所などにある応募用紙で(HP可)

⑧子育て講座「みんなの食育塾」
☎9月1日(水)・15日(水)午前10時～午後1時(計2回) 場さいわいプラザ ☎講話、調理実習 定15人 抽選 ¥800円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申8月23日(月)まで

⑨子ども長岡びつたり3・1・2 弁当作品展
展示作品大募集!
食育PRのため、市内スパリなどで展示します。
☎小・中・高校生 応募条件
☎主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったもの 申9月3日(金)(消印有効)までに健康課、各支所などにある応募用紙で(HP可)

⑩子育て講座「みんなの食育塾」
☎9月1日(水)・15日(水)午前10時～午後1時(計2回) 場さいわいプラザ ☎講話、調理実習 定15人 抽選 ¥800円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申8月23日(月)まで

⑪子ども長岡びつたり3・1・2 弁当作品展
展示作品大募集!
食育PRのため、市内スパリなどで展示します。
☎小・中・高校生 応募条件
☎主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったもの 申9月3日(金)(消印有効)までに健康課、各支所などにある応募用紙で(HP可)

⑫子育て講座「みんなの食育塾」
☎9月1日(水)・15日(水)午前10時～午後1時(計2回) 場さいわいプラザ ☎講話、調理実習 定15人 抽選 ¥800円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申8月23日(月)まで

⑬子ども長岡びつたり3・1・2 弁当作品展
展示作品大募集!
食育PRのため、市内スパリなどで展示します。
☎小・中・高校生 応募条件
☎主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったもの 申9月3日(金)(消印有効)までに健康課、各支所などにある応募用紙で(HP可)