

健康への
第一歩!

まずは自分の体力をチェック 無料体力測定会

握力、上体起こし、長座体前屈などを測定します。

①高齢者向け (65歳～79歳)

日 3月19日(土)午前10時～正午 場 南部体育館 (☎39・3600) 定10人(先着)

②一般向け (20歳～64歳)

日・場 3月22日(火)午後3時30分～5時…北部体育館 (☎24・6116)、28日(月)午後7時～8時30分…みしま体育館 (☎41・2133) 定各20人(先着)

①②いずれも 持内履き 申各前日までに各会場へ

⑥市民スポーツ祭
スポーツチャンバラ大会
日 3月20日(日)午前10時から
場中之島体育館 種目①個人戦(段級別)：基本動作、小太刀、長剣②団体戦 ①1,500円②1,000円
申 3月14日(月)までに市民体育館にある申込書で

⑦学校開放バドミントン教室
日 4月11日～7月4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 対18歳以上(高校生は除く) ①3,000円

①1対1のパートナーストレッチ
日 3月17日(木)・24日(木)・31日(木)、4月7日(木)午後2時～3時5分(1枠15分) 定各1人(先着) ①各800円

②体幹トレーニング教室
日 3月16日(水)・30日(水)午前10時～10時45分 定各10人(先着) ①各500円

①②いずれも 申各前日までに各会場へ

スポーツ教室 (4月～来年3月) 詳しい内容・日程はお問い合わせください 申長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

内各種体操、ソフトバレーボール、卓球、バドミントンなど (★はスポーツ体験など)

教室名	マスターズ			
対象	おおむね55歳以上の男女			
会場	市民体育館	南部体育館	北部体育館	アオーレ長岡
定員	各100人		各80人	
開催日	4月4日から 毎週月曜日	4月7日から 毎週木曜日	4月6日から 毎週水曜日	
時間	13:30～15:00			10:00～11:30 13:30～15:00
料金	各16,000円			各14,400円

教室名	レディース			
対象	18歳以上の女性			
会場	市民体育館	南部体育館	アオーレ長岡	北部体育館
定員	各80人			
開催日	4月12日から 毎週火曜日	4月4日から 毎週月曜日	4月7日から 毎週木曜日	4月6日から 毎週水曜日
時間	10:00～11:30			
料金	各16,000円		12,800円	16,000円

教室名	おとなスポーツ	エアロビクスダンス (ADC)		初心者フットサル★	レクスポーツ★
対象	18歳以上	18歳以上		中学生以上	
会場	北部体育館	南部体育館	市民体育館	アオーレ長岡	
定員	80人	各75人		各50人	
開催日	4月6日から 毎週水曜日	4月8日から 毎週金曜日	4月6日から 毎週水曜日	4月6日から 毎週水曜日	4月7日から 毎週木曜日
時間	19:00～21:00	10:00～11:00	19:30～20:30	19:00～21:00	17:30～19:00
料金	16,000円	各16,000円		11,500円	5,800円

すこやか・ともしびまつり特別事業 すこともWEB美術館

360度カメラで撮影した市内の介護・障害福祉事業所30カ所の作品を公開します。
日 3月31日(木)まで 場 福祉総務課 ☎39・2371



閲覧は市ホームページで

◆回や日などの略字の見方は10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

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

チケット発売日の予約は、インターネットと電話からのみとなります。

①花いっぱい音楽祭2022

来場者に花の種をプレゼントします。
日 5月29日(日)午後2時から 場 リリックホール 出演=花いっぱい音楽祭弦楽アンサンブルほか 曲目=ドヴォルザーク/弦楽セレナーデなど ①全席自由1,000円 チケット発売日=4月4日(月)

②三遊亭白鳥 入船亭扇辰 二人会

日 6月4日(土)午後2時から 場 リリックホール ①全席指定3,800円 チケット発売日=3月26日(土)



三遊亭白鳥(左)、長岡出身の入船亭扇辰

③一銭陶貨～七億分の一の奇跡～

日本を代表する劇団・文学座の演劇公演です。
日 6月11日(土)午後1時30分から 場 リリックホール 作=佃典彦 演出=松本祐子 出演=鶴澤秀行、高橋ひろし、平体まひろ、奥田一平ほか ①全席指定3,000円 チケット発売日=3月15日(火)

④DUO×DUO

4人のギター名手によるコンサートです。
日 6月18日(土)午後2時から 場 リリックホール 出演=荘村清志、福田進一、鈴木大介、大萩康司 曲目=レイモン/ミッドナイト・メモリーズなど ①全席指定4,000円 チケット発売日=3月18日(金)

⑤初めてのミュージカル 1 dayワークショップ参加者募集

ミュージカルに必要な歌やダンス、演技の魅力を1日で体験します。
日 5月8日(日)午後2時～4時30分 場 リリックホール 対 小学3年生～高校3年生 定20人(抽選) ①500円 申 4月15日(金)までに同財団ホームページ、リリックホールにある申込書で

科学博物館さい ☎32・0546

小学生と保護者 定15組(先着) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

スポーツ

①冬鳥さよなら探鳥会
日 3月19日(土)午前8時～11時 (雨天中止) 集合 水道局職員駐車場 対 双眼鏡(ある人) 申 3月17日(木)まで

②市民探鳥会
日 4月9日(土)午前8時～11時 (雨天中止) 場 巴ヶ丘自然公園 集合 越路体育館駐車場 対 双眼鏡(ある人) 申 4月7日(木)まで

③生きものガイド
「春に咲く花を見つけてみよう」
日 4月10日(日)午前9時～正午 (雨天中止) 集合 千秋が原ふるさとの森公園駐車場

①初心者ゴルフ教室
日 4月8日～22日の毎週金曜日午後7時～8時30分(計3回) 場 長岡南ゴルフガーデン(撰田屋町) 定10人(先着) (未経験者優先) ①6,000円(ボール代別) 申 3月30日(水)までに往復はがきに教室名、住所、氏名、電話番号、学校名、学年、生年月日(月)から長岡ゴルフ協会事務局(長岡カントリー倶楽部内) 藤巻さん ☎46・3130、Eメール hiddenr.fujin@nagaoka-cc.co.jp<

②小・中学生テニス教室
日 4月11日～7月28日の毎週月・木曜日午後5時～7時 対 小学2～6年生 定60人(抽選) ①4,000円 申 3月20日(日)までに往復はがきに希望日、住所、氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940-1210 緑町1の38の427(有)インターコースモ内 長岡市テニス協会・川上さん ☎090・1880・3510)へ

③市民テニス教室
日 4月5日～19日の毎週火・金曜日午後7時～9時(計5回) 場 希望が丘テニス場 対 高校生以上 定40人(抽選) ①4,000円 申 3月20日(日)までに往復はがきに希望日、住所、氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940-1210 緑町1の38の427(有)インターコースモ内 長岡市テニス協会・川上さん ☎090・1880・3510)へ

④オープニングダブルステニス大会
日 4月10日(日) 場 希望が丘テニス場 種目 男子A・B・C、女子A・B・Cクラス ①一般4,500円、高校生以下2,000円 申 4月1日(金)までに希望が丘テニス場にある申込書で 場 長岡市テニス協会・川上さん ☎090・1880・3510

⑤長岡蒼葉スポーツクラブ健康ヨガ体験会
日 ①3月25日(金)②4月5日(火)午前10時30分～11時30分 場 ①高齢者センター1しなの ②高齢者センター2しなの 対 18歳以上(高校生を除く) 定 各20人(先着) ①施設使用料