

◆回や冊などの略字の見方は13ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、■無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆■に電話、ファクス、Eメール、☎(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
 ☎=アオーレ長岡 ☎=市民センター
 ☎=大手通庁舎 ☎=さいわいプラザ



①めばえ
 8月9日(水)・16日(水)・23日(水)午前10時30分～11時30分
 ②ひよこ
 8月10日(木)・17日(木)・24日(木)午後4時30分～5時30分
 ③3歳～小学1年生と保護者

2 夏期特別体育教室

①インディアカ大会
 8月20日(日)午前8時から
 ②水泳大会
 8月20日(日)午前9時から
 ③市民スポーツ祭
 8月6日(日)午前9時30分

スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し

スポーツ教室 (7月～9月)

7月10日(月)から各施設へ電話または窓口で、詳しくはお問い合わせください



体幹トレーニング

④市民テニス教室
 8月4日～22日、9月1日～15日、10月3日～17日の毎週火・金曜日午後7時～9時(各期間中に計5回) 場希望が丘テニス場 対高校生以上 定各40人抽選 各4,000円 申各前月20日まで
 ⑤小・中学生テニス教室
 8月21日～11月16日の毎週月・木曜日午後5時～7時

⑥ナイトソフトボール大会
 8月19日(土)・20日(日)・26日(土)午後5時30分から 場ニユータウン運動公園 種目一般の部、スローピッチの部 対16歳以上(高校生を除く) 定1チーム8,000円 申7月26日(水)までに市民体育館にある申込書で 閩長岡市ソフトボール協会・本田さん ☎090・5217・5828
 ⑦夏期おはようサイクリング
 7月23日(日)・30日(日)、8月6日(日)・20日(日)・27日(日)午前6時～8時(雨天中止) 集合同さいわいプラザ駐車場 対小学3年生～中学生(小学3・4年生は保護者同伴)

こころの健康づくり講演会

みんなの言葉は生きている

～話すことは放すこと～

閩健康増進課 ☎39・7508

フリーアナウンサーの伊勢みずほさんが、より良い人間関係を築くためのコミュニケーションの取り方などをお話しします。

8月19日(土)午後1時30分～3時 場市立劇場 定300人 先着 申7月10日(水)～8月16日(水)に専用フォーム(左)または電話で

⑧ゲートボール大会観覧
 7月20日(木)午前9時から 場陸上競技場 閩長岡市ゲートボール連盟・壁島さん ☎080・2016・2436
 ⑨夏休み小学生卓球教室
 8月21日(月)～23日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 場南部体育館 対小学生 定20人 先着 申7月15日(土)～8月5日(土)に市民体育館にある申込書で

長寿はつらつ課 ☎39・2268

健康

認知症サポーター養成講座
 7月23日(日)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 認 知 症 キ ャ ラ バ ン ・ メ イ ト 定 20 人 先 着 申 7 月 5 日 (水) から

施設名	教室名	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金	
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	24日	月	10:00～11:00	7回	どなたでも	31人	4,900円	
	②体幹トレーニング(中級)			19:00～20:00	6回		10人	3,600円	
	③ウォーキング(夜)	18日	火	18:30～19:30	9回		25人	5,400円	
	④ウエストシェイプ			19:45～20:45					
	⑤引き締めるピラティス	19日	水	13:30～14:30	10回	40人	7,000円		
	⑥体幹トレーニング(初級・夜)			19:30～20:30	11回		6,600円		
	⑦ソフトバレー	21日	金	10:00～11:30	9回	40人	4,500円		
	⑧HIPHOPダンス	15日	土	17:30～18:30	10回	小学生以上	20人	1人 7,000円 家族ペア11,000円	
南部体育館 ☎39・3600	①シニアいきいき体操	18日	火	10:00～11:00	11回	60歳以上	11人	6,600円	
	②体幹トレーニング(火・夜)			19:30～20:30			10人		
	③かんたんリズム体操	19日	水	12:00～13:00	8回	どなたでも	30人	5,600円	
	④バレトン(水)			19:30～20:30	9回			6,300円	
	⑤体幹トレーニング(木・朝)	20日	木	10:00～11:00	11回			10人	6,600円
	⑥バレトン(金)	21日	金	19:00～20:00	8回			30人	5,600円
	⑦シェイプアップボクシング			20:10～21:10	10回				6,000円
新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	24日	月	10:30～11:30	9回	どなたでも	30人	6,300円	
	②ピラティス			19:00～20:00			20人	7,000円	
	③ヒップホップダンス	19日	水		10回		30人		
	④いきいき健康ヨガ	20日	木	10:30～11:30					