

◆国や園などの略字の見方は9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  
◆図に電話、ファクス、Eメール、市(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 ミラ=ミライエ長岡  
さい=さいわいプラザ

# スポーツ

市民体育館 ☎34・2700

1 マット運動をしよう!  
対小学生 1〜2年生

2 逆上がり特訓教室  
対小学生



3 跳箱特訓教室  
対小学生

1〜3いづれも 対小学生  
7月28日(月)・29日(火)・30日(水) 時①午前9時〜9時45分 ②午前10時〜10時45分 ③午前11時〜11時45分 定各10人(先着) 各4,000円 申随時

陸上競技場 ☎27・6300

ランニング教室  
7月18日(金)午後7時15分〜8時30分(雨天中止) 対中

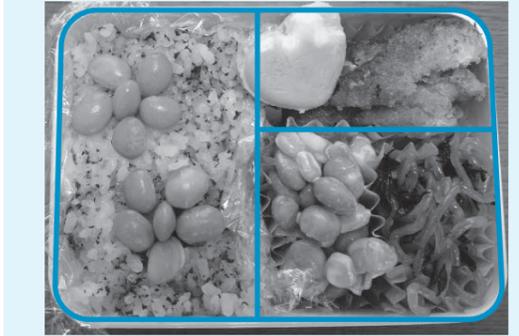
カラダの健康度測定会  
7月30日(水)午後1時〜2時、2時〜3時 場長岡ロングライフセンター 肉骨密度や血管年齢の測定 定各20人(先着) 持内履き 申7月9日(水)から

健康UP!講座  
7月15日(火)午前10時〜11時、頭もカラダもココロもハッピー! Let's脳トレ ③1日(木)午後2時〜3時:健康はおなかから 場①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大手) 申7月8日(火)各

7月25日(金)まで  
7月21日(土)〜10月23日の毎週木曜日午後1時30分〜3時30分(計10回) 場さいわいプラザ 対65歳以上(未経験者優先) 定20人(抽選) 持動きやすい服装、内履きなど 申7月25日(金)まで

# こども長岡ぴったり3・1・2弁当スライド作品を大募集!

食育PRのためイベントなどで上映します。対市立学校の小・中学生 応募条件=主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったお弁当の写真付きスライド作品 申9月5日(金)までに学校を通して



主食3:主菜1:副菜2で栄養バランス◎

▲過去の「ぴったり賞」受賞作品

学生以上 定10人(先着) 各500円 申7月17日(木)までに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

ニュータウン運動公園 ☎86・7386

小学生走り方教室  
7月26日(土)午後2時〜3時、8月9日(土)午前10時〜11時 対小学生1〜3年生 定各10人(先着) 各1,000円 申各前日まで

南部体育館 ☎39・3600

新潟アルビレックスBB選手がやってくる☆無料スキル体験会  
7月25日(金) 対:時①小学1〜3年生:午後4時45分〜5時45分 ②小学4〜6年生:午後5時50分〜6時50分 定各20人(先着) 持バスケットボール(ある人) 申7月10日(木)から

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し  
短期特別親子体操教室めばえ 8月9日(土)・16日(土)・30日(土) 午前10時30分〜11時30分(計3回) 場市民体育館 対1歳6カ月〜3歳児と保護者 定35組(抽選) 各1,800円

7月27日(日)までにスポ協ホームページで  
市民スポーツ祭  
①テニス大会  
種目①9月14日(日):ジュニアシングルス中学生男子・女子、小学生男子・女子②10月12日(日):ダブルス一般男子・女子Bクラス、45歳・55歳以上男子、40歳・50歳以上女子③10月19日(日):ダブルス一般男子・女子A・Cクラス 希望が丘テニス場 各ダブルス1組:3,000円、ジュニアシングルス:2,000円 申①8月25日(月)②9月21日(日)③9月25日(木)までに長岡市テニス協会ホームページで 同協会・志賀さん ☎080・1029・4617



水泳大会

8月24日(日)午前9時から 場ダイエープロビスフェニックスプール 対小学生以上 各1,000円 申8月3日(日)までにダイエープロビスフェニックスプールなどにある 申込書で 岡長岡市水泳協会・高橋さん ☎090・531

# 健康

健康増進課 ☎39・7508

つきイチ脳活!爆笑必至!? 笑いで頭もこころもキラキラに! 落語de認知症予防  
7月22日(火)午前10時〜11時30分 場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人(先着) 申7月10日(木)から

簡易骨密度測定コーナーを設置します  
7月15日(火)〜8月22日(金)の平日午前9時〜午後4時 場さいわいプラザ



測定は手首を機械に通すだけ。5分程度で簡単に骨の健康度をチェックできます!

あなたの健康相談会  
7月18日(金)②8月12日(火) 午後1時〜4時 場さいわいプラザ 対健康診断結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定各6人(先着) 対健康手帳(あ

7月22日(火)〜31日(木)は夏の交通事故防止運動  
急がずに暑が夏休み  
ゆずり愛(あこ)

7月25日(金)午後6時30分〜8時 場まちなかキャンパス長岡 消費者力開発協会フインターックコンサルタント・宮下直也さん 対40人(先着) 申消費生活センター1階 ☎32・0082

7月22日(火)午後1時30分〜3時 場さいわいプラザ 対ACP(人生会議)に関する講演 岡立川総合病院医師・齋藤義之さん 定100人(先着) 申随時

戦没者の遺族に第12回特別弔慰金を支給します  
令和7年4月1日現在で公務扶助料、遺族年金などを受ける人がいない場合に、先順位の遺族1人に支給します。第11回を受給した人へ案内を送付します。ただし、死亡や転居などで送付できない場合があります。該当すると思われる

多重債務相談日  
借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます(要予約)  
7月16日(水)・23日(水)・30日(水)午後1時30分〜4時 場消費生活センター1階 ☎32・0022

催し スポーツ

健康

暮らし

手続き・制度

募集

みんなのひろば