

スポーツ

陸上競技場 ☎27・6300

健康運動教室

①簡単！すぐできる！
 時7月11日(木)・16日(火)午前10時～10時45分
 時7月17日(水)午後7時～8時
 時7月25日(木)午後4時～5時
 対小学生1～3年生 ¥1,000円

初心者向けランニング教室

時7月17日(水)午後7時～8時
 時7月25日(木)午後4時～5時
 対小学生1～3年生 ¥1,000円

走る・投げる・跳ぶ！小学生運動能力向上プログラム

時7月25日(木)午後4時～5時
 対小学生1～3年生 ¥1,000円

長岡まつり共催スポーツ事業

①社会人バスケットボール大会
 時8月4日(日)午前9時から
 場南部体育館 ¥1チーム5,000円
 ②フットサル大会
 時8月4日(日)午前9時から
 場みしま体育館 対16歳以上

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し

①長岡まつり共催スポーツ事業
 ②社会人バスケットボール大会
 時8月4日(日)午前9時から
 場南部体育館 ¥1チーム5,000円
 ③フットサル大会
 時8月4日(日)午前9時から
 場みしま体育館 対16歳以上

8/4

Loveビーチin寺泊

寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!
 ☎86・6719
 担当=寺泊支所地域振興課 ☎75・3111

①スポーツゴミ拾い大会
 時間=午前8時30分～10時30分
 対海岸清掃、ビーチフラッグス 対どなたでも ※参加賞あり

②ビーチで遊ぼう
 時間=午前10時30分～正午
 対カヌー、SUP、水辺の安全教室
 対水着、ぬれてもよい靴 対小学生以下(保護者同伴)

③ビーチバレーボール大会
 時間=午前10時30分～午後3時
 対男女混合4人制 対中学生以上 対16チーム(先着 ¥1チーム3,000円)

④大人版ビーチで遊ぼうDe愛
 スポーツや食事会で交流します。
 時間=午後3時～7時
 対ビーチテニス、SUPの体験など 対20歳以上の独身男女 対各30人(先着 ¥男性2,000円、女性1,000円 対ぬれてもよい服装・靴)

①～④いずれも 場寺泊中央海水浴場ビーチスポーツコート 申7月10日(水)～26日(金) (①②は当日参加も可)

ビーチスポーツ体験会

時7月27日(土)午前9時～午後1時 場寺泊中央海水浴場ビーチスポーツコート
 対海岸清掃、ビーチバレーボール、ビーチテニス、ビーチサッカー 対小学生以上 申7月26日(金)まで

◆図や表などの略字の見方は18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
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

⑤初心者3道教室
 時8月27日～10月12日の毎週火・木・土曜日午後7時～8時30分(期間中に計20回)
 場市民体育館 対中学生以上(中学生は保護者同伴) 定20人(抽選) ¥5,000円(中学生2,000円) 申8月17日(土)までに長岡市弓道連盟・武樋さん ☎090・8944・1692へ

⑥夏休み小学生卓球教室
 時8月5日(月)～11日(祝)午後1時30分～3時30分(期間中に計5回)
 場新産産体育館 対小学生 定20人(先着) ¥2,500円 申7月10日(水)～25日(木)に市民体育館にある申込書で 岡長岡市卓球協会・浮部さん ☎090・5399・5743

⑦市民テニス教室
 時①8月6日～23日②9月3日～17日③10月1日～15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(往復はがきに希望月、住所氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940



①小学生
 時8月26日～11月18日の毎週月・木曜日午後5時～7時
 対小学生2～6年生 定50人(抽選) 申8月20日(土)～11月14日(土)の毎週火・木曜日午後7時～9時
 対小学6年生経験者、中学生 定30人(抽選)

②小学6年生・中学生
 時8月20日～11月14日の毎週火・木曜日午後7時～9時
 対小学6年生経験者、中学生 定30人(抽選)

③小・中学生テニス教室
 時8月26日～11月18日の毎週月・木曜日午後5時～7時
 対小学生2～6年生 定50人(抽選) 申8月20日(土)～11月14日(土)の毎週火・木曜日午後7時～9時
 対小学6年生経験者、中学生 定30人(抽選)

期日	会場	定員(先着)	期日	会場	定員(先着)
7月24日(水)	和島保健 ☒	30人	9月6日(金)	栃尾文化 ☒	30人
26日(金)	中之島 ☒	70人	18日(水)	越路総合福祉 ☒	50人
8月23日(金)	よいた ☒	40人	20日(金)	寺泊 ☒	50人
27日(水)	川口公民館	50人	25日(水)	みしま会館	80人
29日(金)	小国会館	80人	2月26日(水)	山古志地域福祉 ☒	50人

※略字 ☐ コミュニティセンター、☒ センター

健康

長寿は正しい課金 ☎39・2268

①ながおか元気体操体験会
 解説付き音声CDをプレゼントします。

②水中心運動体験教室
 時①8月16日(金)・23日(金)・30日(金)午前9時30分から②8月19日(月)・26日(月)・9月2日(月)午後11時30分～3時30分
 対初めて参加する人 申7月5日(金)から各前日まで

③つばざ
 時8月8日(木)・22日(木)・29日(木)午後4時30分～5時30分
 対小学生1～3年生 定20人(先着) 申7月10日(水)まで

④市民スポーツ祭
 時8月25日(日)午前9時から
 場みしま体育館 種目Ⅱ男女

⑤インディアカ大会
 時8月25日(日)午前9時から
 場みしま体育館 種目Ⅱ男女

⑥水泳大会
 時8月25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 ¥1,000円 申7月29日(月)までに市民体育館などにある申込書で

⑦ナイターソフトボール大会
 時8月18日(日)午後6時30分から
 場ニュータウン運動公園 種目Ⅱ一般の部、スローピッチ

①あなたの健康相談会
 時7月17日(水)午後1時～4時
 場さいわいプラザ 対健康の結果、生活習慣病の予防・改善 対栄養士、保健師 定12人(先着) 対健康手帳(ある人) 申7月12日(金)までに健康専用番号 ☎32・5000へ

②こころの健康づくり講演会
 「生きづらさを抱えるあなたにこじらせないための処方箋」
 時8月18日(日)午前10時～正午
 場中央図書館 講こころのクリニックウイズ院長・後藤雅博さん 定180人(先着) 申8月14日(水)まで

③アルコール相談会
 時7月18日(木)午後2時～4時
 場さいわいプラザ 相談員Ⅱ専門相談員、保健師 定2人(先着) 申7月16日(火)まで

④こころの相談会
 心の疲れを感じたら早めにご相談ください。
 時①7月24日(水)②31日(水)③8月7日(水)午後2時～4時
 場①③さいわいプラザ②三島保健センター 相談員Ⅱ臨床心理士、保健師 定各2人(先着) 申①7月19日(金)③8月2日(金)までに健康課②7月26日(金)までに三島保健センター ☎42・2269へ

⑤骨粗しょう症予防講座
 時①9月17日(火)②10月30日(水)午後1時30分～3時30分
 場さいわいプラザ 対骨密度の簡易測定、栄養指導、運動指導 対保健師、運動指導員、栄養士 定各30人(先着) 対筆記用具 申8月1日(木)から開催日の5日前まで

⑥7月は「愛の血液助け合い運動」月間
 血液は長期保存できません。安定供給のため、献血にご協力をお願いします。
 時間Ⅱ午前9時30分～午後5時 場 岡献血ルーム千秋(千秋2) ☎0120・056・339