

◆図や表などの略字の見方は12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=市民センター  
 図大=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

# 市民体育館フィットネス教室(1月~3月)

申11月16日(土)までに市民体育館(☎34・2700)にある申込書で  
 ※11月19日(火)~29日(金)に料金を同体育館受け付けへ。期日を過ぎると無効になります  
 ※申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います  
 ※定員に満たなかった教室に限り、12月1日(日)から再度申し込みを受け付けます

教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員抽選	料金
①はじめてヨガ	6日	月	11:45~12:45	8回	小学4年生以上	27人	4,800円
	7日	火	10:00~11:00 20:10~21:10	12回			7,200円
	8日	水	11:10~12:10				
			12:20~13:20				
			19:00~20:00				
9日	木	10:00~11:00 11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10	11回	6,600円			
10日	金	10:00~11:00 19:00~20:00 20:10~21:10					
②腰痛予防改善	11日	土	19:00~20:00	12回	7,200円		
			20:10~21:10				
③すてきにピラティス	9日	木	12:20~13:20	8回	中学生以上の女性	4,800円	
			13:30~14:30				
④やさしいフラダンス	6日	月	19:00~20:00	12回	小学4年生以上	25人	
			20:10~21:10				
⑤シェイプアップフラ	7日	火	10:30~11:30	12回	中学生以上の男性	45人	
			19:00~20:00				
⑥骨盤体操	9日	木	19:30~20:30	11回	小学4年生以上	20人	
			20:10~21:10				
⑦バレトン	7日	火	20:10~21:10	12回	小学4年生以上	27人	
			13:00~14:00				
⑧男性のためのコンディショニング&トレーニング	9日	木	14:10~15:10	12回	小学4年生以上	45人	
			20:10~21:10				
⑨シェイプアップエアロ	9日	木	11:15~12:15	11回	小学4年生以上	20人	
			19:00~20:00				
⑩はじめてのフラダンス	6日	月	10:30~11:30	12回	小学4年生以上	45人	
			19:00~20:00				
⑪ハツラツ健康体操	7日	火	11:10~12:10	11回	小学4年生以上	27人	
			13:30~14:30				
⑫シェイプアップボクシング	9日	木	10:00~11:00	12回	小学4年生以上	18人	
			19:00~20:00				
⑬はじめてピラティス	6日	月	19:00~20:00	11回	小学4年生以上	20人	
			11:10~12:10				
⑭いきいき健康体操	10日	金	10:00~11:00	12回	小学4年生以上	18人	
			13:30~14:30				
⑮エアロビクス	8日	水	19:00~20:00	12回	小学4年生以上	20人	
			20:10~21:10				
⑯タヒチアンダンス	9日	木	15:00~16:30	11回	小学4年生以上	20人	
			13:30~14:30				
⑰ヒップホップ	10日	金	16:30~17:15	12回	小学4年生以上	20人	
			17:30~18:15				
⑱太極拳	10日	金	17:30~18:30	11回	小学4年生以上	20組	
			16:15~17:15				
⑲男性のための体力づくり	7日	火	10:30~11:30	12回	小学4年生以上	45組	
			11:10~12:10				
⑳英語でリズム読み・書きコース初級	11日	土	16:30~17:30	8回	小学4年生以下	20人	
			17:00~17:50				
㉑英語でリズム読み・書きコース中級	6日	月	16:00~16:50	11回	小学4年生以下	15人	
			17:00~17:50				
㉒英語でリズム小学生&アドバンスド	11日	土	19:00~20:00	11回	小学生	15人	
			19:00~20:00				
㉓親子英語でリズム幼児	7日	火	10:30~11:30	12回	未就園児と保護者	45組	
			11:10~12:10				
㉔親子英語でリズム	11日	土	16:30~17:30	8回	未就園児と保護者	20組	
			17:00~17:50				
㉕子連れヨガ	6日	月	16:00~16:50	11回	未就園児と保護者	20組	
			17:00~17:50				
㉖ジュニアヒップホップ	11日	土	19:00~20:00	11回	小学生	15人	
			19:00~20:00				
㉗はじめての体操	7日	火	10:30~11:30	12回	未就園児と保護者	45組	
			11:10~12:10				
㉘たのしい体操	11日	土	16:30~17:30	8回	未就園児と保護者	20組	
			17:00~17:50				
㉙チャレンジ体操	6日	月	16:00~16:50	11回	未就園児と保護者	20組	
			17:00~17:50				
㉚チャレンジ体操	11日	土	19:00~20:00	11回	小学生	15人	
			19:00~20:00				

地域振興戦略部(大手)  
☎39・2515

●チャレンジお山のK-I-T-C  
HENの親子で保存食クッキング

時12月7日(土)午前10時~午後1時  
場まちなかキャンパス  
長岡 内ロシアの餃子とペリイを使ったお菓子作り 対小学生以上と保護者 定15組先着  
生2人1組2,000円(3人目から大人1,500円、子ども500円) 申12月5日(木)までに山の暮らし再生機  
構☎30・1213へ



ロシアの餃子「ヴァレーニキ」の中身はジャガイモと玉ネギ。保存食として、冬にたくさん作ります。

## スポーツ

①市民スポーツ祭  
時12月7日(土)午前9時から  
場市民体育館 種別II小学1部(経験者)・ビギナーの部

中・高校各1部・2部(初心者)一般の部 種目II自由演技 ¥小学生500円、中学生1,000円、高校生以上2,000円 申11月22日(金)までに市民体育館にある申込書で  
 ②バスケットボール大会  
時12月8日(日)午前8時30分から 場北部体育館 種目II一般男女 ¥1チーム5,000円 申11月20日(水)までに市民体育館にある申込書で  
 ③フットサル大会  
時12月29日(日)午前9時から 場みしま体育館 対16歳以上で構成するチーム(代表者は成人) ¥1チーム7,000円 申11月12日(火)~12月12日(木)に市民体育館にある申込書で  
 ④冬季テニス教室  
時12月6日~来年3月13日の毎週金曜日午後5時~6時(期間中に計12回) 対年中児~小学2年生の初心者 定30人抽選 ¥6,000円  
 ⑤小学生  
時12月4日~来年3月25日の毎週水曜日午後5時~7時(期間中に計16回) 対小学2~5年生、小学6年生の初心者 定60人抽選 ¥10,000円  
 ⑥中学生  
時12月4日~来年3月25日の毎週水曜日午後7時~9時(期間中に計16回) 対小学6年生の経験者、中学生 定40人抽選 ¥10,000円

⑦長岡オーブンライジボール卓球大会  
時12月22日(日)午前9時~午後4時 場南部体育館 種目II男女各個人戦、混合ダブルス戦 ¥個人戦800円、ダブルス戦1,200円 申12月6日(金)までに長岡市卓球協会(関屋田さん☎090・3083・5491)のホームページにある申込書で  
 ⑧太極拳教室会員募集  
時・場①毎週水曜日午前10時~正午:みしま会館②毎週金曜日午前10時10分~11時40分③毎週金曜日午後7時~8時30分:市民体育館 ¥①1,500円②③2,000円 申長岡太極拳協会・泉さん☎37・0551  
 ⑨スポーツチャンバラ体験教室  
時11月17日(日)・24日(日)午後4時~6時 場日越小学校 申

⑩ニュータウン運動公園  
⑪やさしいヨガ教室  
時11月11日(月)・18日(月)・25日(月)午前10時~11時 対20歳以上 ¥各500円 持ヨガマット(ある人)  
 ⑫カラダ引き締めトレーニング教室  
時11月13日(水)・20日(水)午前10時~10時45分 対20歳以上 ¥各500円  
 ⑬苦手克服!なわとび教室  
時11月14日(木)・21日(木)・28日(木)午後5時~6時 対小学1~3年生 ¥各500円  
 ⑭スポーツレック(ミニテニス)教室  
時11月15日(金)・22日(金)・29日(金)

⑮初心者向け!ウオーキング教室  
時11月13日(水)、12月4日(水)午前10時~10時45分 対20歳以上 定各20人先着  
 ⑯久山野球場☎33・0322  
⑰親子で楽しく遊ぼう!親子スポーツ教室  
時11月16日(土)、12月7日(土)午後2時~2時45分 対幼児と保護者 定各10組先着  
 ⑱運動能力向上!キッズスポーツ教室~投げ方編~  
時11月20日(水)・27日(水)午後5時30分~6時15分 対小学1~2年生 定各10人先着  
 ⑲いづれも ¥各500円 申各前日まで