

小学生市民スキー教室

時 1月25日(土)・26日(日)午前10時～午後3時30分(計2回) 場と
ちおファミリースキー場 定30人(先着) ¥1,500円 申1月6
日(月)から料金を添えて栃尾体育館へ 図 栃尾支所地域振興課
☎52・1117

裏表紙も
チェック!

冬に頑張って苦手克服! 子ども向け 鉄棒・跳び箱教室

①逆上がり克服!鉄棒教室

時12月21日(土)午後2時～3時 対小学1～3年生
定10人(先着) ¥1,000円 申12月20日(金)までに悠久
山野球場☎33・0322へ

②楽しく跳べるようになろう!小学生跳び箱教室

時12月14日(土)午後2時～3時 対小学1～3年生
定10人(先着) ¥1,000円 申12月13日(金)までに悠久山
野球場へ

③苦手克服しよう!跳び箱教室

時12月15日(日)午後2時～3時、午後3時
15分～4時15分 対小学1～3年生
定各10人(先着) ¥各1,000円 申12月21
日(土)まで陸上競技場☎27・6300



①～⑤いづれも 定各25人(先着)
申12月10日(火)からスポ協へ

④初心者フットサル
時12月18日(水)午後7時～9時
場アオーレ長岡 対中学生以上

⑤女性バスケネットボール
時1月16日(木)午後7時～9時
場アオーレ長岡 対中学生以上



←ナッチャン

寒い冬も運動して風
邪をひかないように
体力をつけるピー!

③ソフトダンス
時12月11日(水)・18日(水)・25日
(水)午後2時～3時30分(計3
回) 定10人(先着) ¥各
100円

④体幹トレーニング
時12月11日(水)・18日(水)・25日
(水)午後6時～7時(計3回)
定10人(先着)

⑤ステップ台エクササイズ
時12月12日(木)・19日(木)・26
日(木)午後1時30分～2時30分
②12月7日(土)・14日(土)・21日
(土)午後7時～8時(各計3回)
定各10人(先着)

⑥シエイプアップトレーニング
時12月12日(木)・19日(木)・26日
(木)午後6時～7時(計3回)
定10人(先着)

⑦ゆったりステップ台
時12月13日(金)・20日(金)・27日(金)
午前10時30分～11時30分(計
3回) 定10人(先着)

⑧健康ピクス
時12月7日(土)・14日(土)・21日
(土)午前10時～11時(計3回)
定10人(先着)

①～⑧いづれも 申12月5日
(木)から

市民体育館、8日(水)：北部体
育館、16日(水)：アオーレ長岡
20日(月)：南部体育館 時間11
午前10時～11時30分

①一般
時1月8日(水)：北部体育
館、16日(水)：アオーレ長岡
時間11午後7時～9時

②レクスポーツ
時1月16日(木)午後5時30分～
7時 場アオーレ長岡 対中
学生以上

③エアロビ
時1月10日(金)午前10時～
11時：南部体育館、2月5日
(水)午後7時30分～8時30分：
市民体育館

⑥長岡スキー協会
マスターズスキー教室
時1月16日～2月3日の毎週
月・木曜日午後2時～4時
(計6回) 場市営スキー場
(計6回) 場市営スキー場
対おおむね50歳以上 定40人
先着 ¥8,000円(リフト
代込) 申12月14日(土)・15日
(日)午前9時～午後5時に料金
を添えて北部体育館へ 図長
岡スキー協会・田中さん ☎0
90・7261・6538

⑦長岡アルペンジュニアクラ
ブ部員募集
時3月上旬までの土・日曜日
午前8時30分～午後3時30分

陸上競技場 ☎27・6300

①簡単!すぐできる!
健康運動教室
時12月17日(火)・24日(火)午前10
時～10時45分 対20歳以上
定各20人(先着) ¥各500円
申各前日まで



②簡単!筋力トレーニング教室
時12月13日(金)・20日(金)午前10
時～10時45分
定各20人(先着) ¥各500円
申各前日まで

③初心者アーチェリー教室
時1月7日～28日の毎週火
曜日②2月4日(火)・13日(木)・
18日(火)・27日(木)③3月3日
24日の毎週火曜日午後7時45
分～9時15分(各計4回)
場南部体育館 対小学3年生
以上 定各4人(先着) ¥各3
000円 申①12月24日(火)②
1月28日(火)③2月25日(火)まで
に長岡市アーチェリー協会・
大橋さん ☎080・5673
0772へ

◆図や表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

人権・男女共同参画課(市セ)
☎39・2746

●特定失踪者問題・拉致問題
を考えるパネル展
長岡市出身の特定失踪者・
中村三奈子さんや拉致被害
者・横田めぐみさんの家族写
真を展示します。
時12月6日(金)～15日(日)午前8
時30分～午後9時(土・日曜日
は午前9時～午後6時30分)
場市民センター



栃尾美術館 ☎53・6300

①絵付けワークショップ
「張り子のねずみで来年の
干支づくし」
時12月22日(日)午前10時～11時
30分、午後1時30分～3時
対3歳児以上(未就学児は保
護者同伴) 定各10人(先着) ¥
各400円 申12月10日(火)から

②冬のおたのしみ
ワークショップ
時12月8日(日)：クリスマス
スケーキ型ボックス作り、15
日(日)：クッキーのオーナメン
ト作り、1月11日(土)：ばんぼ

②ひよこ教室
時・場A1月8日(水)：南部体
育館B9日(木)C14日(火)：市民
体育館D10日(金)：北部体育館
時間11A午後4時～5時B
C午後4時30分～5時30分
D午後4時30分～5時30分
対3歳～6歳児と保護者 定
A①20組(先着)B①10組(先着)
C①10組(先着)

③つばさ教室
時・場A12月18日(水)：アオー
レ長岡B1月8日(水)C9日(木)
：市民体育館 時間11A①午
後4時30分～5時30分B②午
後5時～6時 対小学1～3年
生 定各20人(先着)

④つばさプラス
時1月8日(水)午後5時～6時
場市民体育館 対小学4～6
年生 定10人(先着)

①各球技・軽運動など
Aマスターズ(55歳以上)
時・場1月8日(水)：アオーレ
長岡、南部体育館、北部体
育館 9日(木)：市民体育
館 時間11午後1時30分～3
時(アオーレ長岡は午前10時
～11時30分も)
Bレディース
時・場1月7日(火)・10日(金)：

①各球技・軽運動など
Aマスターズ(55歳以上)
時・場1月8日(水)：アオーレ
長岡、南部体育館、北部体
育館 9日(木)：市民体育
館 時間11午後1時30分～3
時(アオーレ長岡は午前10時
～11時30分も)
Bレディース
時・場1月7日(火)・10日(金)：

①各球技・軽運動など
Aマスターズ(55歳以上)
時・場1月8日(水)：アオーレ
長岡、南部体育館、北部体
育館 9日(木)：市民体育
館 時間11午後1時30分～3
時(アオーレ長岡は午前10時
～11時30分も)
Bレディース
時・場1月7日(火)・10日(金)：

①各球技・軽運動など
Aマスターズ(55歳以上)
時・場1月8日(水)：アオーレ
長岡、南部体育館、北部体
育館 9日(木)：市民体育
館 時間11午後1時30分～3
時(アオーレ長岡は午前10時
～11時30分も)
Bレディース
時・場1月7日(火)・10日(金)：

産業支援課(大手)
☎39・2228

●建築講座
「大規模木造「まじころ学
園」の設計と建設のすべて」
時12月21日(土)午後1時30分～
5時 場長岡造形大学 講師
大学教授・山下秀之さんほか
定150人(先着) 申12月13日
(金)までに新潟県建築士会長岡
支部 ☎32・8992へ

スポーツ

サンライフ長岡 ☎36・7200

●運動教室無料体験

①健康体操
時12月10日(火)・17日(火)・24日(火)
午前10時30分～11時30分(計
3回) 定10人(先着)

②ヒップホップダンス
時12月10日(火)・17日(火)・24日
(火)午後6時30分～7時30分②
12月12日(木)・19日(木)・26日(木)
午後6時～7時(各計3回)
場プロダンサー・SUGUR
Uさん 対小学生～高校生
定各10人(先着)

③ソフトダンス
時12月11日(水)・18日(水)・25日
(水)午後2時～3時30分(計3
回) 定10人(先着) ¥各
100円

④体幹トレーニング
時12月11日(水)・18日(水)・25日
(水)午後6時～7時(計3回)
定10人(先着)

⑤ステップ台エクササイズ
時12月12日(木)・19日(木)・26
日(木)午後1時30分～2時30分
②12月7日(土)・14日(土)・21日
(土)午後7時～8時(各計3回)
定各10人(先着)

⑥シエイプアップトレーニング
時12月12日(木)・19日(木)・26日
(木)午後6時～7時(計3回)
定10人(先着)

⑦ゆったりステップ台
時12月13日(金)・20日(金)・27日(金)
午前10時30分～11時30分(計
3回) 定10人(先着)

⑧健康ピクス
時12月7日(土)・14日(土)・21日
(土)午前10時～11時(計3回)
定10人(先着)



①～⑧いづれも 申12月5日
(木)から

悠久山野球場☎33・0322

①体力、筋力向上!小学生
サーキットトレーニング教室
時12月18日(水)、1月8日(水)午
後5時30分～6時15分 対小
学1～3年生 定各10人(先着)
¥各500円 申各前日まで

②簡単!全身シェイプアップ
運動教室
時12月13日(金)・16日(月)・20日
(金)・26日(木)・1月6日(月)・10日
(金)午前10時～10時45分 対20
歳以上 定各20人(先着) ¥各
500円 申各前日まで

③ノルディックウォーキング
講習会&体験会
時12月18日(水)午前10時～11時
対20歳以上 定10人(先着) ¥
500円 申12月17日(火)まで

①市民スポーツ祭
バトンフェスティバル
時1月13日(祝)午前10時30分
から 場アオーレ長岡 内無料
体験会(対3歳以上) 申1月
6日(月)までに市民体育館にあ
る申込書でフェスティバル
の部・選手権の部(県バトン
協会登録団体のみ)

②親子・幼年体育教室体験会
①めばえ教室
時・場A1月7日(火)：南部体
育館B8日(水)C10日(金)：市民
体育館D16日(木)：北部体育館
時間11午前10時30分～11時30
分 対2歳～3歳児と保護者
定各20組(先着)

③初心者アーチェリー教室
時1月7日～28日の毎週火
曜日②2月4日(火)・13日(木)・
18日(火)・27日(木)③3月3日
24日の毎週火曜日午後7時45
分～9時15分(各計4回)
場南部体育館 対小学3年生
以上 定各4人(先着) ¥各3
000円 申①12月24日(火)②
1月28日(火)③2月25日(火)まで
に長岡市アーチェリー協会・
大橋さん ☎080・5673
0772へ

④市民テニス教室
時1月7日～21日②2月4
日～21日③3月3日～17日
の毎週火・金曜日午後7時～9
時(各計5回) 場南部体育
館 対高校生以上 定各40人
抽選 ¥各4,000円 申
各前月20日までに長岡市テニ
ス協会ホームページで 問同
協会・川上さん ☎090・1
880・3510

⑤冬季市民卓球大会
時1月18日(土) 場市民体育館
部門11各男女別：一般・高
校生、中学生▽小学生男女▽
50歳以上 申12月27日(金)まで
に市民体育館にある申込書で
問長岡市卓球協会・星田さん
☎090・3083・5491

⑥簡単!すぐできる!
健康運動教室
時12月17日(火)・24日(火)午前10
時～10時45分 対20歳以上
定各20人(先着) ¥各500円
申各前日まで

⑦簡単!筋力トレーニング教室
時12月13日(金)・20日(金)午前10
時～10時45分
定各20人(先着) ¥各500円
申各前日まで

⑧初心者アーチェリー教室
時1月7日～28日の毎週火
曜日②2月4日(火)・13日(木)・
18日(火)・27日(木)③3月3日
24日の毎週火曜日午後7時45
分～9時15分(各計4回)
場南部体育館 対小学3年生
以上 定各4人(先着) ¥各3
000円 申①12月24日(火)②
1月28日(火)③2月25日(火)まで
に長岡市アーチェリー協会・
大橋さん ☎080・5673
0772へ

各前日まで

③スポレック教室
時12月13日(金)・20日(金)・27日
(金)・1月7日(火) 時間11①午
前10時～11時②午後5時～6
時 対①20歳以上②小学1～
3年生 定各20人(先着) ¥各
500円 申各前日まで

④カラダ引き締めトレーニ
ング教室
時12月11日(水)・18日(水)・25日
(水)午前10時～10時45分 対20
歳以上 定各20人(先着) ¥各
500円 申各前日まで

長岡市スポーツ協会(以下ス
ポ協) ☎さい☎34・2130と
加盟団体の催し

①市民スポーツ祭
バトンフェスティバル
時1月13日(祝)午前10時30分
から 場アオーレ長岡 内無料
体験会(対3歳以上) 申1月
6日(月)までに市民体育館にあ
る申込書でフェスティバル
の部・選手権の部(県バトン
協会登録団体のみ)

②親子・幼年体育教室体験会
①めばえ教室
時・場A1月7日(火)：南部体
育館B8日(水)C10日(金)：市民
体育館D16日(木)：北部体育館
時間11午前10時30分～11時30
分 対2歳～3歳児と保護者
定各20組(先着)

③初心者アーチェリー教室
時1月7日～28日の毎週火
曜日②2月4日(火)・13日(木)・
18日(火)・27日(木)③3月3日
24日の毎週火曜日午後7時45
分～9時15分(各計4回)
場南部体育館 対小学3年生
以上 定各4人(先着) ¥各3
000円 申①12月24日(火)②
1月28日(火)③2月25日(火)まで
に長岡市アーチェリー協会・
大橋さん ☎080・5673
0772へ

④市民テニス教室
時1月7日～21日②2月4
日～21日③3月3日～17日
の毎週火・金曜日午後7時～9
時(各計5回) 場南部体育
館 対高校生以上 定各40人
抽選 ¥各4,000円 申
各前月20日までに長岡市テニ
ス協会ホームページで 問同
協会・川上さん ☎090・1
880・3510

⑥簡単!すぐできる!
健康運動教室
時12月17日(火)・24日(火)午前10
時～10時45分 対20歳以上
定各20人(先着) ¥各500円
申各前日まで

⑦簡単!筋力トレーニング教室
時12月13日(金)・20日(金)午前10
時～10時45分
定各20人(先着) ¥各500円
申各前日まで

⑧初心者アーチェリー教室
時1月7日～28日の毎週火
曜日②2月4日(火)・13日(木)・
18日(火)・27日(木)③3月3日
24日の毎週火曜日午後7時45
分～9時15分(各計4回)
場南部体育館 対小学3年生
以上 定各4人(先着) ¥各3
000円 申①12月24日(火)②
1月28日(火)③2月25日(火)まで
に長岡市アーチェリー協会・
大橋さん ☎080・5673
0772へ