

◆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  
 アオ=アオーレ長岡 匠宅=市民センター  
 大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

# スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協)さいわいプラザ34・21300と加盟団体の催し

## 1 市民スポーツ祭

①スキー大会(距離競技の部)  
 時2月9日(日) 場市営スキー場  
 場 一般・高校生1,000円、小・中学生500円、リレー(1チーム)1,000円  
 申1月24日(金)までに市民体育館にある申込書で

## 2 スキー大会(回転競技の部)

時3月1日(日) 場市営スキー場  
 場 一般・高校生3,500円、小・中学生2,500円  
 申1月22日(水)・2月14日(金)に市民体育館にある申込書で

## 2 市民山岳スキー講習会

時①2月2日(日)②16日(日)午前9時～午後3時 場市営スキー場など  
 場 ①1,000円 ②2,000円 場山岳スキー用具、昼食 申①1月24日(金)②2月7日(金)までに長岡スキー協会・児玉さん ☎090・2253・5374へ

## 3 初心者なごなた教室

時2月6日～3月26日の毎週木曜日午後7時～8時30分(期間中に計7回) 場市民体育館 対小学生以上 場2,500円 申1月31日(金)までに長岡市なごなた協会・酒井

## 4 ダブルス卓球大会

さん ☎35・3087へ  
 時2月15日(土)午前9時から 場市民体育館 種目①一般・高校の部②一般・高校混合の部③中学生の部④初級クラスの部 場1組①②1,600円、高校生以下1,200円③800円④1,000円 申1月27日(月)までに長岡市卓球協会ホームページにある申込書で 場長岡市卓球協会・星田さん ☎090・3083・5491

## 5 長岡蒼葉スポーツクラブ・市営スキー場共同企画 東山かんじきツアー

時3月8日(日)午前8時30分～午後2時 集合市営スキー場 定40人先着 場500円 場昼食、おわん(豚汁あり)、かんじき・ストック(貸し出し可) 申1月20日(月)～2月28日(金)に同クラブ(スポ協内) ☎34・2130へ



## 陸上競技場 ☎27・6300

① 簡単！筋力トレーニング教室  
 時1月17日(金)・24日(金)・31日(金)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各20人先着 場各500円  
 ② 簡単！すべでできる！健康運動教室  
 時1月14日(火)・21日(火)・28日(火)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各20人先着 場各500円

## 3 苦手克服しよう！跳び箱教室

時1月19日(日)午後2時～3時、午後3時15分～4時15分 対小学生～3年生 定各10人先着 場各1,000円

## 1～3 いずれも 申各前日まで

サンライフ長岡 ☎36・7200  
 ● 各種スポーツ教室  
 ① 健康体操  
 時1月14日～3月31日の毎週火曜日午前10時30分～11時30分(期間中に計11回) 定15人先着 場5,500円  
 ② ヒップホップダンス  
 時1月14日～3月31日の毎週火曜日午後6時30分～7時30分(期間中に計11回) 定15人先着 場5,500円

## ⑧ バレトン

時1月20日～4月6日の毎週月曜日午後7時～8時(期間中に計9回) 定18人先着 場5,400円  
 ⑨ 健康ピクス  
 時1月25日～4月4日の毎週

③ ソフトダンベル  
 時1月15日～3月25日の毎週水曜日午後2時～3時30分(計11回) 定20人先着 場6,600円  
 ④ 体幹トレーニング  
 時1月15日～3月25日の毎週水曜日午後6時～7時(計11回) 定15人先着 場5,500円  
 ⑤ ステップ台エクササイズ  
 時1月16日～3月26日の毎週木曜日午後1時30分～2時30分(計11回) ②1月25日～4月4日の毎週土曜日午後7時～8時(期間中に計10回) 定各15人先着 場①5,500円②5,000円  
 ⑥ シニアアップトレーニング  
 時1月16日～3月26日の毎週木曜日午後6時～7時(計11回) 定15人先着 場5,500円  
 ⑦ ゆったりステップ台  
 時1月17日～4月3日の毎週金曜日午前10時30分～11時30分(計11回) 定15人先着 場5,500円

## ニュータウン運動公園 ☎86・7386

① スポレック(ミニテニス)教室  
 時1月14日(火)・21日(火)・28日(火)・2月4日(火) 時間①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 場各500円  
 ② 苦手克服！なわとび教室  
 時1月15日(水)・22日(水)・29日(水)午後5時～6時 対小学1～3年生 場各500円  
 ③ カラダ引き締めトレーニング教室  
 時1月17日(金)・24日(金)・31日(金)・2月7日(金)午前10時～10時45分 対20歳以上 場各500円  
 ④ やさしいヨガ教室  
 時1月20日(月)・27日(月)・2月3日(月)・10日(月)午前10時～11時 対20歳以上 場各500円 持ヨガマット(ある人) 申各前日まで

土曜日午前10時～11時(期間中に計11回) 定18人先着 場6,600円  
 ①～⑨ いずれも 申1月5日(日)から

# 健康

健康課 ☎39・7508

## 1 あなたの健康相談会

時①1月21日(火)②2月7日(金)午後1時～4時 場さいわいプラザ 内健診の結果、生活習慣病の予防・改善 定12人先着 持健康手帳(ある人) 申①1月17日(金)②2月5日(水)までに健診専用番号 ☎32・5000へ

## 2 献血のお願い

時1月8日(水)午前10時～11時45分、午後1時～4時 場アオーレ長岡 対16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人) 場献血カード(無い人は身分証明書)

## 3 こころの相談会

「夜眠れない」「気持ち沈む」など、心の疲れを感じている人、ひきこもりなどで悩んでいる人は早めにご相談ください。  
 時①1月25日(土)午前9時～11時②29日(水)午後2時～4時③2月5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①臨床心理士、保健師 定各2人先着 申①1月21日(火)③31日(金)までに健康課②24日(金)までに三島保健センター(北西地域担当)

## 4 こころのつまり木相談会

病気や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたに話をすることで悲しみが和らぐこともあります。  
 時①1月20日(月)午後2時30分～4時30分②2月10日(月)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員①臨床心理士、保健師 定各2人先着 申①1月14日(火)②2月5日(水)まで ☎42・2269へ

## 5 カフェDE運動・健康相談

時①1月16日(木)②28日(火)③2月6日(木) 時間①③午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 場タニタカフェ内 場保健師、運動指導員

## 6 カフェDE健康講座

時・内①1月10日(金)：ながおかニタ健康くらぶの上手な活用②15日(水)：まちなかウォーキング③21日(火)：腹が出て、なあってわらいがら？④30日(木)：筋膜リリース体験⑤2月5日(水)：血管年齢と動脈硬化予防 時間①②⑤午前10時～11時③④午後2時～3時 場タニタカフェ

## 7 食育総合講座「みんなの食育塾」オトナのための食育講座

座々女性必見！カラダの中からキレイになる食事術、時1月30日(木)、2月13日(木)午前10時～午後1時(計2回)