

北部体育館 (☎24・6116) 12月からスポーツフロアが 使用できません

設備工事のため、来年1月31日(月)まで使用できません。

◆回や圖などの略字の見方は17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
ア図=アオーレ長岡 匠宅=市民センター
匠手=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) ☎34・21300と加盟団体の催し

- 1 長岡市ミックスダブルステニス大会**
10月31日(日) 場希望が丘テニス場 種目A・B・C・ベテラン(ペア年齢合計100歳以上) ¥1組5,000円 10月20日(水)(必着)までに希望が丘テニス場にある申込書で
- 2 「テニスの日」市民交流会**
9月23日(祝)午前9時~午後4時
①希望が丘テニス場 (申 ☎29・1082)
②さくらテニスガーデン (申 ☎25・9200)
③親子初心者なごなた教室
10月7日~11月25日の毎週木曜午後7時~8時30分(計8回) 場市民体育館(小学生と保護者 ¥3,500円 9月30日(木)までに長岡市なごなた協会・酒井さん ☎090・7426・0289へ

山も！海も！ 寺泊の魅力、再発見

1 寺泊を歩こう☆てらスポ！ウォーキング
里山の原風景が残る山ノ脇地区を歩きます。
9月19日(日)午前9時~午後1時 集合=寺泊いやしの郷(黒坂) コース=5km、8km、13km 定150人(先着) ¥一般800円、小・中学生300円(果物付き)

2 Loveビーチin寺泊 海の終わりの大清掃
拾ったごみの量と質をチームで競う大会です。
9月26日(日)午前10時~午後1時 場寺泊中央海水浴場ビーチスポーツコート 定30チーム(先着) (1チーム3~5人)

①②いずれも 対小学生以上 申①9月10日(金)②16日(木)までに寺泊総合型スポーツクラブてらスポ! ☎86・6719へ 担当=寺泊支所地域振興課 ☎75・3111



Loveビーチin寺泊

1 小学生マラソン教室
9月14日(火)・21日(火)・28日(火)午後6時~7時 対小学生1~3年生 定各20人(先着) ¥各1,000円

2 投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室
9月26日(日)午後2時~3時 対4~6歳と保護者 定10組(先着) ¥1組500円

①②いずれも 申各前日まで

2 YARUZE! 脳活
認知症の正しい知識と予防法を運動や講座で学びます。
10月14日~11月4日の毎週木曜午前10時~正午(計4回) 場市民体育館 対65歳以上 74歳で初参加の人 定12人(先着) 申10月1日(金)まで



▲秋晴れの市民防災公園(令和2年9月)

4 盛年バドミントン親善大会(リーグ戦)
11月19日(金)午後6時30分~(来年9月までの奇数月に実施。計6回) 場市民体育館 種目IIダブルス(45歳以上で合計年齢95歳以上) ¥1組6,000円 申10月8日(金)までに長岡バドミントン協会・笠原さん ☎33・6297へ

7 市民スポーツ祭空手道大会
11月14日(日)午前9時から

6 スポーツチャンバラ教室
9月15日(水)・22日(水)・29日(水)午後7時15分~8時30分(計3回) 場宮内小学校

1 無料体力測定
9月18日(土)午前10時30分~午後0時30分 対65歳~79歳 定15人(先着)

2 みしま体育館 ☎41・2133
9月27日(月)午後7時~8時 対20歳~64歳 定20人

1 小学生マラソン教室
9月19日(日)午後1時30分~3時30分 内握力、上体起こしなど 対65歳~79歳 定10人(先着) 申9月18日(土)まで

2 無料体力測定
9月11日(土)午後7時~8時30分 内握力、上体起こしなど 対20歳~64歳 定20人(先着) 申9月10日(金)まで

1 青空ひろば
屋外で体を動かしませんか。
9月17日(金)、10月1日(金)②9月21日(火)、10月5日(火)③9月29日(水)、10月13日(水)④10月8日(金)・22日(金)(雨天中止) 場午前9時30分~10時30分 場①市民防災公園②悠久山公園③越路河川公園④馬高縄文館 内ながおか元気体操、ハッピー体操など 図敷物



スポーツ教室 (10月~12月)

申し込みは電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください



申9月15日(水)午前9時から

施設名	教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
中之島体育館 ☎66・1711	①いきいき健康体操教室	4日	月	13:30~14:30	12回	50歳以上	20人	7,200円
	②モーニングヨガ	5日	火	10:00~11:00	8回	どなたでも	20人	4,800円
	③リセットアクティブコンディショニング			14:00~15:30				
	④スッキリヨガ			19:30~20:15				
	⑤バレトン	13日	水	20:30~21:15	10回	5,000円		
	⑥シェイプボクシング(水)			13:30~14:15				
	⑦トランポピクス(夜)	19:30~20:30	14日	木	10:00~11:00	11回	6,600円	
	⑧フラダンス	10:00~11:30			10回	5,000円		
	⑨レクスports教室	13:30~14:30			11回	6,600円		
	⑩トランポピクス(昼)	19:30~20:30	7日	金	10:00~11:00	12回	7,200円	
	⑪健康コンディショニング教室	10:00~11:00			11回	5,500円		
	⑫爽快健康体操教室	1日	金	13:30~14:15	11回	5,000円		
	⑬体幹トレーニング(金)			19:30~20:15				
	⑭シェイプボクシング(金)	2日	土	20:30~21:15	10回	5,000円		
	⑮シェイプボクシング(土)			20:30~21:15				
	⑯体幹トレーニング(土)							

申9月18日(土)午前9時から

施設名	教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
みしま体育館 ☎41・2133	①ストレッチポール	4日	月	19:30~20:30	9回	どなたでも	15人	5,400円
	②全身シェイプ(火)	5日	火	10:00~11:00			20人	6,000円
	③ヨガ(朝)	13日	水	13:30~14:30			8人	5,000円
	④ハツラツ貯筋体操			19:30~20:30	20人	6,000円		
	⑤からだリセット体操	14日	木	13:30~14:30	10回	60歳以上	8人	5,000円
	⑥ピラティス			19:30~20:30			20人	6,000円
	⑦筋力アップトレーニング			13:30~14:30				
	⑧いきいき健康体操	8日	金	10:30~11:30	8人	65歳以上	20人	6,000円
	⑨ヨガ(昼)			13:30~14:30				
	⑩ヨガ(夜)					どなたでも	8人	5,000円
	⑪体幹トレーニング							
	⑫さわやか体操							
	⑬全身シェイプ(金)							