

スポーツ教室 (1月～3月)

申12月25日(土)午前9時から各施設へ電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください。

施設名	教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
中之島体育館 ☎66・1711	①いきいき健康体操	17日	月	13:30～14:30	9回	50歳以上	20人	5,400円
	②モーニングヨガ	18日	火	10:00～11:00	8回	どなたでも		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パレトン	12日	水	20:30～21:15	10回	どなたでも		5,000円
	⑥シェイプボクシング (水)			13:30～14:15				7,200円
	⑦フラダンス			10:00～11:00				
	⑧レクスポート	6日	木	10:00～11:30	12回	どなたでも		6,000円
	⑨トランポビクス			13:30～14:30				7,200円
	⑩健康コンディショニング			19:30～20:30				
	⑪爽快健康体操	7日	金	10:00～11:00	10回	どなたでも		6,000円
	⑫体幹トレーニング (金)			13:30～14:15				5,000円
	⑬シェイプボクシング (金)			19:30～20:15				
	⑭シェイプボクシング (土)	8日	土	20:30～21:15	8回	どなたでも		4,000円
	⑮体幹トレーニング (土)							

申12月20日(月)午前9時から各施設へ電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください。

施設名	教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
みしま体育館 ☎41・2133	①ストレッチポール	17日	月	19:30～20:30	8回	どなたでも	15人	4,800円
	②全身シェイプ (火)	18日	火				20人	5,000円
	③ヨガ (朝)	5日	水	10:00～11:00	10回		8人	5,000円
	④ハツラツ貯筋体操			13:30～14:30				
	⑤からだリセット体操			19:30～20:30				
	⑥ピラティス	6日	木	13:30～14:30	10回		8人	5,000円
	⑦筋力アップトレーニング			19:30～20:30				
	⑧いきいき健康体操			13:30～14:30				
	⑨ヨガ (昼)	7日	金	19:30～20:30	10回		20人	6,000円
	⑩ヨガ (夜)			10:30～11:30				
	⑪体幹トレーニング	7日	金	13:30～14:30	10回		8人	5,000円
	⑫さわやか体操							
	⑬全身シェイプ (金)							

新年の準備を♪だて巻きづくり



園おぐに森林公園 ☎95・3161
 申12月19日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 みんなの体験館 定10人 宛着 ¥2,000円

サンライフ長岡 ☎36・7200
ベビーマッサージ教室
 申12月15日(土)～2月2日の毎週水曜日午前10時30分～正午 期間中に計6回 宛 乳幼児と保護者、安定期の妊婦 定12組 宛着 ¥6,000円 持バスタオル 申12月5日(日)から

秘書課アオ ☎39・2200
新年賀詞交換会
 申1月4日(火)午前11時30分～正午 場 アオレ長岡 宛 500円(飲食なし) 申12月10日(金)までに会費を添えて、秘書課、各支所地域振興課(山古志・和島支所は地域振興課)

産業支援課(大) ☎39・2222
年末市(臨時五・十の市)
 正月飾りや旬の野菜、果物などを販売します。 申12月29日(水)・30日(木)午前8時～正午 場 殿町2・3丁目、坂之上町2丁目

馬高縄文館 ☎46・0601
企画展「縄文石器入門」
 縄文石器の特色をさぐる 申12月11日(土)～3月13日(日) 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。月曜休館) 宛 一般200円、高校生以下

長岡の地酒を飲んで豪華景品ゲット お家で美酒を飲もうね!

園「越後長岡」観光振興委員会事務局 (観光企画課(大内)) ☎39・2344

抽選で215人に市内宿泊施設の宿泊券や市内酒蔵の地酒をプレゼントします。酒屋などで応募券付きの地酒を購入し、専用サイトから応募してください。 販売・応募期間=1月31日(月)まで

【応募方法】

<p>市内酒蔵の地酒 (応募券1口)</p> <p>対象商品を購入</p>	<p>越後長岡酒の陣セット (応募券2口)</p> <p>外箱のシールが目印。おちよこ付きです!</p>
<p>応募券から専用サイトにアクセスし、券に記載の番号を入力</p>	<p>シリアルナンバー入力</p> <p>シリアルナンバー(12桁)</p> <p>送信する</p>

スポーツ

1 市民テニス教室
 申1月7日～21日、2月1日～18日、3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 南(各期間中に計5回) 宛 部体育館 対 高校生以上 定 各40人 宛着 ¥各4,000円 申 各前月20日までにテニス協会ホームページで 岡長岡市テニス協会・川上さん ☎090・1880・3510

2 市民スポーツ祭
 バトンフェスティバル(個人)
 申1月10日(祝)午後1時から 場 アオレ長岡 宛 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) 宛 1,500円

3 親子・幼年体育教室体験会
① めげえ
 申1月12日(水)午前10時30分～11時30分 場 市民体育館 対 1歳6カ月～3歳と保護者 定15組 宛着

② ひよこ
 申1月11日(火)⑩13日(木) 市民体育館 宛 午後4時30分 体育館 宛 午後4時30分

陸上競技場 ☎27・6300

① 簡単！筋力トレーニング教室
 申12月16日(木)・23日(木)、1月6日(木)

② 簡単！健康運動教室
 申12月14日(火)・21日(火)

③ いずれも 宛 午前10時～10時45分 対 20歳以上 定 各10人 宛着 ¥各500円 申 各前日まで

④ 小学生跳び箱教室
 申12月11日(土)・18日(土)午前10時～11時、午後2時～3時

1,000円 申12月24日(金)まで
⑤ ZUMBA教室
 宛 午後2時40分～3時40分 対 中学生以上 定15人 宛着 ¥1,000円 申12月24日(金)まで

みんながアクティブなクリスマスを過ごしましょう。プレゼントの中心はお楽しみに♪

▲指導員の川上さん(左)、桐生さん

市民体育館 ☎34・2700

ベビーマッサージと発達促進運動
 申12月15日(水)午前10時30分～正午 宛 生後3カ月～10カ月の子と母親 定5組 宛着 ¥500円 申12月10日(金)から各前日まで

悠久山野球場 ☎33・0322

① 1対1のパートナーストレッチ
 申12月15日(水)・22日(水)、1月6日(木)午後2時～3時5分(1枠15分) 宛 20歳以上 定各3人 宛着 ¥各800円 申 各前日まで

② 投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室
 申1月8日(土)午前10時～11時 対 小学1・2年生と保護者 定10組 宛着 ¥500円 申1月7日(金)まで

自分では伸ばせない筋肉を丁寧に伸ばします。

年未始の業務 みんなのひろば

③ つばさ
 申1月12日(水)午後5時～6時 宛 市民体育館 宛 15日(土)午前10時40分～11時40分 宛 市民体育館 宛 小学4～6年生 定10人 宛着

④ つばさプラス
 申1月12日(水)午後5時～6時 宛 市民体育館 宛 小学4～6年生 定10人 宛着

⑤ キッズラン
 申1月7日(金)午後6時～7時 宛 市民体育館、19日(水)午後5時30分～6時30分 宛 アオレ長岡 宛 小学3～6年生 定各20人 宛着

⑥ いずれも 申12月8日(水)からスポ協へ

⑦ マスターズ(55歳以上)
 申1月11日(火)・13日(木) 市民体育館、12日(水)：南部体育館、19日(水)：アオレ長岡 宛 午後1時30分～3時(アオレ長岡は午前10時～11時30分)

⑧ レディース
 申1月6日(木)：アオレ長岡、7日(金)・11日(火)：市民体育館、17日(月)：南部体育館 宛 午前10時～11時30分

⑨ レクスポート
 申1月6日(木)午後5時30分～7時 場 アオレ長岡 宛 中

⑩ スキースキー体験会
① マスターズ(55歳以上)
 申1月11日(火)・13日(木) 市民体育館、12日(水)：南部体育館、19日(水)：アオレ長岡 宛 午後1時30分～3時(アオレ長岡は午前10時～11時30分)

② スキースキー体験会
 申1月11日(火)・13日(木) 市民体育館、12日(水)：南部体育館、19日(水)：アオレ長岡 宛 午後1時30分～3時(アオレ長岡は午前10時～11時30分)

③ マスターズ(55歳以上)
 申1月11日(火)・13日(木) 市民体育館、12日(水)：南部体育館、19日(水)：アオレ長岡 宛 午後1時30分～3時(アオレ長岡は午前10時～11時30分)

④ スキースキー体験会
 申1月11日(火)・13日(木) 市民体育館、12日(水)：南部体育館、19日(水)：アオレ長岡 宛 午後1時30分～3時(アオレ長岡は午前10時～11時30分)

⑤ 初心者フットサル
 申1月6日(木)午後7時～9時 宛 アオレ長岡 宛 中学生以上

⑥ 女性バスケットボール
 申1月13日(木)午後7時～9時 場 アオレ長岡 宛 中学生以上

⑦ いずれも 定各25人 宛着 申12月8日(水)からスポ協へ

⑧ 長岡スキー協会マスターズ スキー教室
 申1月18日～2月3日の毎週火・木曜日午後2時～4時(計6回) 場 市営スキー場 宛 おおむね50歳以上 定30人 宛着 ¥8,000円(リフト代込み) 申12月12日(日) 午前9時～午後5時に料金を添えてサンライフ長岡へ 岡長岡スキー協会・田中さん ☎90・7261・6538

ニユータウン運動公園 ☎86・7386

⑨ 走り方教室
 申12月25日(土)は元気に運動してプレゼントをもらおう

⑩ 親子運動教室
 申1月8日(土)午前10時～11時 対 小学1・2年生と保護者 定10組 宛着 ¥500円 申1月7日(金)まで

年未始の業務 みんなのひろば