

★フリーマーケット出店者募集
 区画数=98マス[先着] 出店料=1マス(2m×2m)1,000円 申6月10日(金)午後3時まで
 長岡市商店街振興組合連合会 ☎32・7002へ 担当=産業支援課(大手) ☎39・2222

ながおかホコ天 五十六&継之助まつり

日6月11日(土)午前11時30分~午後4時
 場大手通り周辺 内ステージイベント、飲食ブースなど



学校帰りに気軽に英語でトーク ほかご国際文化部 始動!

国際交流センター「地球広場」[市セ] ☎39・2714

日6月17日(金) 内・時①中学レベル…午後5時30分~6時15分②高校レベル…午後6時30分~7時15分(2回目以降は月1回程度開催。詳細は市ホームページで) 対中・高・大学生 定各10人[先着] 申市ホームページで ▲こちら

毎月、いろいろな国の人が講師として登場します。第1回はアメリカ・ハワイから。一緒に楽しく交流しましょう!

▶ハワイ出身のエリック・イデオウエさん

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

日午前9時30分~午後6時 ¥65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料 駐車料=普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円 入園無料日=6月5日(日)(駐車料は有料) 休園日=6月20日(月)

①あじさいまつり
 18品種1万8千本のあじさいが咲き誇ります。
 日6月18日(土)~7月10日(日)

②ぼこさま特別展~カイコと養蚕
 6月の毎週日曜日にはまゆを使った工作教室も行います。
 日7月10日(日)まで(カイコの展示解説は6月18日(土)・19日(日)) 場越の里山館

③長岡花火ローズファンタジー
 日6月25日(土)午後6時~9時(花火打ち上げは午後7時30分~8時) 場香りのばら園ほか ¥高校生以上1,500円、小・中学生700円(入園料・駐車料含む) チケット販売=6月24日(金)までにセブン-イレブンで(前売り券のみ)

もみじ園 ☎92・6360

●山荘ヨガ体験
 日6月21日(火)、7月5日(火)午前10時~11時 講師健康運動指導員・小林奈津子さん 対中学生以上 定各10人[先着] ¥500円(抹茶セットは500円増) 場ヨガマットまたはバスタオル 申各前日まで

●緑花センター(花テラス) ☎39・8718
 ①夏休み親子園芸教室 アイ(藍)のたたき染め
 日7月23日(土)午前10時~11時30分、午後1時30分~3時 講師島峰悦子緑花推進指導員 定各10組[先着] ¥各600円(HP可) 申6月8日(水)~7月15日(金)

②市民花壇の花植え
 日6月19日(日)・23日(木)午前9時30分~10時30分 内コロナウ

③花と緑の教室 おてがる根菜類の袋栽培
 日7月24日(日)午後1時30分~3時 講師長谷川吉仁緑花推進主任指導員 定10人[先着] ¥2,500円 申6月8日(水)~7月15日(金) (HP可)

地球規模の視野で考え、地域視点で行動するグローバルな企業の取り組みを学びます。そこから、問題意識を持ち、思考力を養おう!

あぶらげんしん

②多文化共生セミナー
 「実際、外国の人と一緒に働くってどうなの??」ユニクロの多文化共生」
 日6月25日(土)午後2時~3時30分 場国際交流センター「地球広場」(オンラインも可) 講師ファーストリテイリング・荻田愛さん 定20人[先着] 申ホームページで



スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し

①長岡市民早起き野球大会
 日7月3日(日)から終了までの毎週日曜日 場悠久山野球球場など 対市内に在住・通勤する18歳以上(高校生を除く) ¥9,000円 抽選会11月17日(金)午後7時から悠久山球場 申6月10日(金)までにスポ協ホームページなどにある申込書で

②長岡まつり共催駅伝競走大会
 日7月23日(土)午前7時15分から 場陸上競技場など 対小学生5年生以上 ¥1チーム3,000円、小・中学生1,000円 申7月1日(日)までに市民体育館、陸上競技場にある申込書で



③オオミヤスポーツカップ 長岡市テニスシングルス大会
 日7月23日(土)・31日(日)、8月7日(日) 種目一般A・B・Cクラス、ベテラン種別、小学生、中学生 ¥一般4,000円、高校生以下1,500円

④サマージュニアテニス大会
 日7月9日(土)・10日(日) シングルス(高校2・3年生、高校1年・中学生、小学生) ¥2,500円

⑤初心者合気道教室
 日6月16日~8月18日の毎週木曜日午後7時~9時(計10回) 場市民体育館 対高校生以上 定30人[先着] ¥3,000円 申6月12日(日)までに長岡市合気会ホームページで 問同会・松本さん ☎77・2061

⑥夏季おはようサイクリング
 日7月24日(日)・31日(日)、8月7日(日)・21日(日)・28日(日) 午前6時~8時(雨天中止) 集合場所さいわいプラザ駐車場 対小学3年生~中学生(小学3・4年生は保護者同伴) 定各10人抽選 ¥1回500円(保護者同伴の場合、2人で800円) 申6月15日(水)~7月5日(火)に長岡蒼葉スポーツクラブ(スポ協内) ☎34・2130) ホームページで

スポーツ教室(7月~9月)

申中之島体育館は6月25日(土)から、みしま体育館は6月10日(金)から電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	7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	4日	月	13:30~14:30	10回	50歳以上		6,000円
	②モーニングヨガ	5日	火	10:00~11:00	9回	どなたでも	20人	5,400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			20:30~21:15				
	⑥シェイプボクシング(水)			13:30~14:15				
	⑦フラダンス	10:00~11:00	6日	水	10:00~11:00	11回	5,000円	
	⑧レクスポート	10:00~11:30						
	⑨トランポピクス	13:30~14:30						
	⑩健康コンディショニング	19:30~20:30						
	⑪爽快健康体操	10:00~11:00						
	⑫体幹トレーニング(金)	13:30~14:15	1日	金	10:00~11:00	10回	6,000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)	19:30~20:15						
	⑮体幹トレーニング(土)	20:30~21:15						
①ストレッチポール	4日	月			19:30~20:30			7回
②全身シェイプ(火)	12日	火	19:30~20:30	5,000円				
③ヨガ(朝)	6日	水	10:00~11:00	20人	6,000円			
④ハツラツ貯筋体操			13:30~14:30	8人	5,000円			
⑤からだリセット体操			19:30~20:30	20人	6,000円			
⑥ピラティス			19:30~20:30	8人	5,000円			
⑦筋力アップトレーニング			19:30~20:30	8人	5,000円			
⑧いきいき健康体操	7日	木	13:30~14:30	10回	どなたでも	20人	6,000円	
⑨ヨガ(昼)	14日		19:30~20:30					
⑩ヨガ(夜)			19:30~20:30					
⑪体幹トレーニング	8日	金	10:30~11:30	10回	どなたでも	8人	6,000円	
⑫さわやか体操			10:30~11:30					
⑬らくトレ			13:30~14:30					
⑭全身シェイプ(金)			19:30~20:30					