

◆回や日などの略字の見方は19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  
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター  
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

# スポーツ教室 (10月~12月)

10月10日(祝)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	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
南部体育館 ☎39・36000	①キッズ運動	17日	月	16:00~17:00	8回	年長児~小学3年生	20人	4,000円
	②はじめてのピラティス			19:30~20:30		どなたでも	11人	4,800円
	③シニアいきいき体操	18日	火	10:00~11:00	11回	60歳以上	10人	5,500円
	④体幹トレーニング (火・夜)			19:30~20:30				
	⑤体幹トレーニング (水・朝)	19日	水	10:00~11:00	10回	どなたでも	30人	6,000円
	⑥かんたんリズム体操			12:00~13:00			11人	5,000円
	⑦バレトン (水)			19:30~20:30			10人	6,600円
	⑧体幹トレーニング (木・朝)	20日	木	10:00~11:00	11回	11人	30人	5,000円
	⑨ナイトヨガA			19:00~20:00				
	⑩バレトン (金)	21日	金	20:10~21:10	11回	11回	30人	5,500円
	⑪シェイプアップボクシング			20:10~21:10				
	⑫運動スキルアップ	22日	土	9:30~10:30	6回	小学1~3年生	20人	3,000円
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	17日	月	10:00~11:00	9回	どなたでも	31人	5,400円
	②体幹トレーニング (中級)			19:00~20:00			10人	4,500円
	③ウォーキング (昼)	18日	火	13:30~14:30	10回	25人	20人	5,000円
	④ウォーキング (夜)			18:30~19:30				
	⑤ウエストシェイプ			19:45~20:45				
	⑥引き締めるピラティス	12日	水	13:30~14:30	10回	20人	40人	5,000円
	⑦体幹トレーニング (初級・夜)			19:30~20:30				
	⑧ソフトバレー	21日	金	10:00~11:30	9回	20人	1人 5,400円 家族ペア 9,000円	5,000円
	⑨体幹トレーニング (初級・昼)			13:30~14:30				
	⑩HIPHOPダンス	15日	土	17:30~18:30	9回	20人	5,000円	5,000円
新産体育館 ☎46・46001	①朝からゆったりヨガ	17日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円
	②健康体操 (月)			14:00~15:00			8人	5,000円
	③ピラティス			19:00~20:00			20人	6,500円
	④集中!ウエストシェイプ			20:00~21:00			8人	5,000円
	⑤冬季テニス	19日	水	10:00~12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円
	⑥ヒップホップダンス			19:00~20:00			30人	6,000円
	⑦いきいき健康ヨガ	20日	木	10:30~11:30	10回	どなたでも	8人	5,000円
	⑧健康体操 (木)			14:00~15:00				
	⑨体幹トレーニング			20:00~21:00				
	⑩バランスボール	21日	金	19:30~20:30	10回	10回	8人	5,000円

2 入船亭扇辰独演会  
 再来年1月21日(土)①午後1時

世界中で愛されるチャールズ・ディケンズの小説が原作。豪華キャストで贈る心温まる舞台です。

12月24日(土)午後2時から  
 場市立劇場 出演 吉田栄作、早見優、吉田要士ほか  
 席指定S席7,500円、A席6,000円、チケット発売日 10月14日(金)

1 ミュージカル  
 「クリスマス・キャロル」  
 12月24日(土)午後2時から  
 場市立劇場 出演 吉田栄作、早見優、吉田要士ほか  
 席指定S席7,500円、A席6,000円、チケット発売日 10月14日(金)

トキと自然の学習館 ☎75・3201  
 ●松ぼっくりの置物とパタパタ動くトキの折り紙づくり  
 10月15日(土)午前9時30分~午後3時 定 各50人(先着)  
 長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715  
 チケット発売日の予約は、インターネットと電話からのみとなります。 ※U18ご招待シートは小学4年生、高校生が対象です

3 中嶋彰子ピアノ・リサイタル  
 再来年1月28日(土)午後2時から  
 場市立劇場 出演 中嶋彰子  
 席指定S席7,500円、A席6,000円、チケット発売日 10月14日(金)

国際交流センター「地球広場」  
 ☎39・2714  
 ●ぶらり地球旅行  
 悠久の大地 中国  
 10月15日(土)午後2時~3時30分 内 同国出身者による日本語での母国紹介 定 20人(先着)  
 場市ホームページの専用フォームで

馬高縄文館 ☎46・0601  
 ●みにつける防災土器  
 10月22日(土)午前10時~正午、午後1時~3時 対 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
 定 各5人(先着) 場ピンセット、マニキュアなど 申 10月10日(祝)~19日(水)

陸上競技場 ☎27・6300  
 1 ランニング教室  
 10月14日(金)午後7時~8時30分 対 高校生以上 定 10人(先着) ¥500円 申 随時

1 ZUMBA  
 10月17日(月)・24日(月)・31日(月)午後7時30分~8時15分、15日(土)・22日(土)午前10時30分~11時15分 対 20歳以上 定 各8人(先着) ¥各500円

ニータウン運動公園 ☎86・7386  
 2 投げろ!走る!跳ぶ!  
 親子運動教室  
 10月16日(日)・30日(日)午後2時~3時(雨天中止) 対 4歳~6歳と保護者 定 各10組(先着) ¥各500円 申 各前日まで

悠久山野球場 ☎33・0322  
 1 身体くらくらく  
 ストレッチポール教室  
 10月11日(火)・26日(水)、11月9日(水)

米百俵未来塾 公開講座  
 長岡出身オリンピック 星野純子さんオンライン講演会  
 「夢を叶えるために大切にしていること」  
 大けがを乗り越えて、2022年の北京五輪で決勝進出を果たした、元フリースタイルスキーモーグル選手の星野純子さん。夢や目標を持つことの大切さを語ります。  
 10月29日(土)午前9時30分~11時45分 定 100人(先着)  
 10月14日(金)までに住所、氏名、電話番号を長岡市スポーツ協会Eメール info@n-spokyo.or.jpへ 図 同協会 ☎34・2130

2 走り方教室  
 10月15日(土)・23日(日) 対 小学1~3年生 午後1時~2時30分、4~6年生 2時45分~3時45分 定 各10人(先着) ¥各1,000円 申 各前日まで

2 シェイプアップ運動教室  
 10月12日(水)・27日(木)、11月2日(水)・10日(木)  
 1 2 いずれも 午前10時~10時45分 対 20歳以上 定 各10人(先着) ¥各500円 申 各前日まで

3 縄跳び教室  
 10月21日(金)・28日(金)午後6時~7時 対 小学1~3年生 定 各10人(先着) ¥各500円 申 各前日まで

2 シェイプアップ運動教室  
 10月12日(水)・27日(木)、11月2日(水)・10日(木)  
 1 2 いずれも 午前10時~10時45分 対 20歳以上 定 各10人(先着) ¥各500円 申 各前日まで