

祭り
8/1(木)～3(土)
お盆
8/13(火)・14(水)

長岡まつりとお盆期間中は、スポーツ・レクリエーション施設の閉館(場)時間が通常と異なります
詳しくは各施設にお問い合わせください。
※陸上競技場・河川公園・右岸運動公園は、8月1日(木)～5日(月)まで休場
岡スポーツ振興課 ☎32・6117

公園 抽選会 9月11日(水)午後7時から市民体育館で 8月28日(水)までに市民体育館にある申込書で 岡長岡市ソフトボール協会・南雲さん ☎080・5482・0854

8 悠久山・東山わくわくトライアスロン
10月6日(日)午前8時からダイエープロビスフェニックスプールとその周辺 種目(スイム、バイク、ランの順) 小学生1・2年生(50m、1km、0.6km)、小学3・4年生(75m、2km、0.9km)、小学5・6年(100m、3km、1.2km)、中学生・一般人(10km、2.5km、300m、10km、2.5km) 小・中学生3,000円、一般人4,000円 一般リレー9,000円 9月6日(金)までにスポーツエントリホームページで 岡長岡着柴スポーツクラブ事務局(スポ協内) ☎34・2130

★関連イベント「キッズチャレンジ」
10月6日の大会に向けて練習します。
9月7日(土)・14日(土)、10月5日(土)正午～午後2時(計3回) 場ダイエープロビスフェニックスプール 小学生20人(先着) ¥5,000円(大会参加料含む) 8月30日(金)までに長岡着柴スポ

9 バドミントン教室
9月2日～12月16日の月曜日午後7時30分～9時30分(期間中に計12回) 場中島小学校 対18歳以上(高校生は除く) ¥3,000円
10 初心者3道教室
10月14日(祝)の市民スポーツ祭に向け練習します。
8月24日(土)・10月12日(土)の毎週火・木・土曜日午後7時～8時30分(期間中に計20回) 場市民体育館 対中学3年生以上(中学生は保護者同伴) 定20人(先着) ¥6,000円
8月10日(土)までに長岡市弓道連盟・土田さん ☎090・2224・5107へ



ツクラブ事務局へ

健康増進課 ☎39・7508

1 おてがる健康プレイス
8月30日(金)：筋肉を呼び起こせ！道具がなくてもできる簡単筋力トレーニング、9月30日(月)：音楽に合わせて楽しくリズム運動 時午前9時30分～10時30分 場イオン長岡店 定各20人(先着)

2 健康UP! 講座
8月29日(木)午前6時30分～7時30分：おはようウォーキング 9月3日(火)午前10時～11時：いつまでも美しく！アンチエイジングの食事 9月9日(月)午後2時～3時：免疫について、免疫ってなに？どうやってつけるの？ ①アオーレ長岡②ミライエ長岡③まちなかキャンパス長岡(大手) 8月20日(火)～各前日

3 つきイチ脳活
頭も身体もいきいき！スクエアステップ
8月27日(火)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人(先着) 8月5日(月)から

4 食育総合講座「みんなの食育塾」生活習慣病予防コース
9月11日(水)：高血圧予防の食事、18日(水)：骨粗しょう症予防の食事 時午前10時～午後1時 場さいわいプラザ 定各20人(先着) ¥各400円 特エプロン、三角巾、

健康

長寿はいつまで
☎39・2268



5 食生活改善推進委員養成教室
10月8日(火)・26日(土)、11月7日(木)、12月4日(水)午前9時30分～午後3時(計4回) 場さいわいプラザなど 対市内在住で3回以上受講できる人 定24人(先着) 8月30日(金)まで(HP可)

6 長岡まつり社会人バスケットボール大会
8月25日(日)午前9時～午後7時30分 場越路体育館 ¥1チーム5,000円 8月11日(祝)までにスポ協ホームページで

7 長岡市長杯・議長杯ソフトボール大会
9月22日(祝)、10月13日(日) 20日(日) 場ニュータウン運動



募集



募集

調理実習やグループワークなどで、健康づくりや食育の知識を習得します。講座修了後は、料理教室の企画など住民の健康を「食の面」から支えるボランティアとして地区で活動します。

8 お酒から健康を守るためのアルコールパッチテスト
パッチを腕に貼るだけでお酒への適正をチェック。保健師からの説明もあります。
8月1日(木)～30日(金)の平日午前8時30分～午後4時(随時、約20分) 場さいわいプラザ 対おむね18歳～20歳

各スポーツ施設の教室の情報は市ホームページから
▲こちら



特急しらゆきで行く! 秋の日帰り鉄道旅行
担当=都市政策課交通政策室 ☎39・2267

- 1 錦秋の富山 黒部峡谷鉄道トロッコ電車と宇奈月散策
10月19日(土) 定40人(先着) ¥大人17,000円、小学生以下6,000円
- 2 ゴンドラに乗って紅葉を満喫! 晩秋の妙高とホテルランチ
10月26日(土) 定40人(先着) ¥大人11,000円、小学生以下6,000円
- 1・2 いずれも 発着場所=長岡駅(午前8時29分発、午後6時29分着) 9月3日(火)午後2時から(株)JR東日本びゅうツーリズム&セールス(大人の休日予約センター) ☎03・3841・0130へ ▶詳しくはこちら



車窓を流れる景色を眺めながら、快適な旅を楽しみましょう。

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 スポーツ教室体験会
① レディース(18歳以上の女性)
9月2日(月)：南部体育館、3日(火)：市民体育館、4日(水)：北部体育館、5日(木)：アオーレ長岡 時午前10時～11時30分
② おとなスポーツ
9月4日(水)午後7時～9時 場北部体育館
③ 初心者ソフトサル
9月4日(水)午後7時～9時 場アオーレ長岡 対中学生以上
 - ④ マスターズ(55歳以上)
9月2日(月)・5日(木)：市民体育館、4日(水)：北部体育館、11日(水)：南部体育館 時午後1時30分～3時
⑤ レクスポート
9月5日(木)午後5時30分～7時 場アオーレ長岡 対中学生以上
⑥ エアロビ
9月4日(水)午後7時30分～8時30分：市民体育館、6日(金)午前10時～11時：南部体育館
⑦ 女性バスケットボール
9月5日(木)午後7時～9時 場アオーレ長岡 対小学6年生以上
 - ⑧ いずれも 定各25人(先着)

- ⑨ 短期親子体操教室ひよこ
8月31日～10月12日の土曜日午前9時30分～10時30分(期間中に計5回) 場日越コミュニティセンター 対3歳～小学1年生と保護者 定25組(先着) ¥1組3,000円
- ⑩ アクロバット教室
9月14日～11月30日の土曜日(期間中に計8回) 対小学生1・3年生：午後2時～2時45分、小学3～6年生：午後3時～3時45分、中学生以上：午後4時～4時45分 場市民体育館 定各20人(先着) ¥各8,000円 8月8日(木)からスポ協ホームページへ
- ⑪ 親子体操・小学生スポーツ教室体験会
8月8日(木)からスポ協ホームページで
- ⑫ めげえ
9月11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歳児と保護者
- ⑬ ひよこ
9月7日(土)午前9時30分～10時30分：和島トウ・ル・モンド体育館、12日(木)午後4時30分～5時30分：市民体育館 対3歳～小学1年生と保護者
- ⑭ つばさプラス
9月11日(水)午後5時～6時 場市民体育館 対小学3～6年生
- ⑮ 市民スポーツ祭
9月1日(日)・8日(日)・15日(日) 場信濃川河川公園野球場

- ⑯ 長岡まつり社会人バスケットボール大会
8月25日(日)午前9時～午後7時30分 場越路体育館 ¥1チーム5,000円 8月11日(祝)までにスポ協ホームページで
- ⑰ 長岡市長杯・議長杯ソフトボール大会
9月22日(祝)、10月13日(日) 20日(日) 場ニュータウン運動



募集