

◆回や園などの略字の見方は15ページ
 ◆※などでも、◎特になし、▽無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆☎に電話、FAX、Eメール、☎(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
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ

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



科学博物館 さい
 ☎32・0546

市民探鳥会
 4月12日(土)午前8時～11時
 (雨天中止) 集合11ふれあ
 い農業公園駐車場(栖吉町)
 双眼鏡(ある人)



スポーツ振興課 さい
 ☎32・6117

1 公共施設予約システムで中学校グラウンドのナイター利用の申し込みがスタートします
 利用者登録は、市民体育館(☎34・2700)窓口で。

2 東山市民登山とウォーキング
 5月17日(土)午前8時30分から(小雨決行) ①登山(見晴尾根コースまたは森立コース)②ノルディックウォーキング 解散時間①午後3時②正午 定②50人(先着) ③各500円 ④昼食、雨具、敷物など ⑤4月30日(水)までに☎で ※天候などにより内容を変更・中止する場合があります

陸上競技場 ☎27・6300

1 運動会走り方教室
 対・回小学1～3年生：4月14日(月)・21日(月)・28日(月)、5月12日(月)、小学4～6年生：4月18日(金)・25日(金)、5月9日(金)・16日(金)(各計4回) ①午後6時～7時 定各20人(先着) ②各1,000円 ③☎電話、陸上競技場公式LINE、窓口で



2 ゼロから始める初心者ランニング教室
 4月29日(祝)午前10時～11時30分 対中学生以上 定10人(先着) ①各500円 ②☎電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

ニータウン運動公園 ☎86・7386

1 運動会走り方教室
 4月16日(水)・23日(水)・30日(水)、5月7日(水)・14日(水)午後6時～7時 対小学1～3年生 定各12人(先着) ①各1,000円(5回参加の場合は4,000円) ②☎各前日まで

2 ZUMBA®kids
 4月11日(金)・18日(金)・25日(金)午後5時45分～6時30分 対小学1～3年生 定各10人(先着) ①各500円 ②☎各前日まで

1 親子体操教室ひよこ土曜
 4月26日～7月19日の土曜日午前9時15分～10時15分、10時45分～11時45分(期間中に各計8回) 場市民体育館 対3歳～小学1年生と保護者 定各35組(先着) ①組4、800円 ②4月17日(木)までにスポ協ホームページで

2 アクロバット教室
 5月17日～7月26日の土曜日(期間中に計8回) 対小学1～3年生：午後2時～2時45分、小学4～6年生：午後3時～3時45分、中学生：午後3時～3時45分、中学生

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時午前9時30分～午後5時 ①65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料 ②駐車料=普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円 ③休園日=4月7日(月)、5月7日(水)

1 チューリップまつり
 80品種16万球のチューリップが咲き誇ります。
 4月19日(土)～5月6日(休)

2 OUTDOOR PARK in 越後丘陵公園
 アウトドア体験やワークショップを楽しめます。
 4月19日(土)・20日(日)午前9時30分～午後4時30分 ①緑の千畳敷

3 42.195kmリレーマラソン越後丘陵公園
 5月11日(日)午前10時30分～午後3時 ①健康ゾーン ②高校生以上3,400円、中学生以下1,600円 ③4月21日(月)までに同園ホームページで



親子でコミュニケーションをとりながら、体の動かし方を覚えよう

親子体操教室

長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

回来年3月まで(1期4月～7月、2期9月～12月、3期来年1月～3月 ※一部、例外の教室あり。詳しい日程はお問い合わせください) 対めばえ…1歳6カ月～3歳児と保護者、ひよこ…3歳～小学1年生と保護者 ④4月10日(木)から

教室名	めばえ	ひよこ
会場	市民体育館	和島トゥール・モンド体育館
定員	各20組(先着)	
期間	4月23日から毎週水曜日	4月17日から毎週水曜日
時間	10:30～11:30	16:30～17:30
料金	1期:7,200円 2期:9,000円 3期:6,000円	1期:3,000円 2期:4,000円 3期:3,000円

6 春の初心者太極拳教室
 5月9日～23日の毎週金曜日、20日～6月3日の毎週火曜日午前10時10分～11時40分(各計3回) 場市民体育館 ①各1,500円 ②4月30日(水)までに長岡太極拳協会・小林さん ☎080・5222・2763へ

7 ジュニアテニス教室

1 ちびっ子
 4月19日～7月19日、9月20日～12月27日、来年1月10日～3月14日の毎週土曜日午後4時～5時(期間中に各計10回) 場南部体育館 対年中児～小学2年生の未経験者 定各20人(先着) ①各5,000円 ②長岡市テニス協会ホームページで

2 小学生
 4月14日～7月31日、8月18日～11月13日の月・木曜日、12月3日～来年3月25日の水曜日午後5時～7時(期間中に各計15回) 対小学2～6年生 定40人(先着)

3 中学生
 4月15日～7月31日、8月12日～11月13日の火・木曜日、12月3日～来年3月18日の水曜日午後7時～9時(期間中に各計14回) 定32人(先着)

8 市民テニス教室
 5月2日～20日、6月3日～17日、7月1日～15日、8月5日～22日、9月2日～16日、10月3日～17日、11月4日～18日、来年1月9日～23日、2月3日～17日、3月3日～17日の毎週火・金曜日午後7時～9時(期間中に各計5回) 場希望が丘テニス場、南部体育館 対高校生以上 定各40人(先着) ①各月4,000円 ②長岡市テニス協会ホームページで



健康

1 風しん予防接種費用を助成します
 予防疫接種を受けたら、早めに

2 高齢者肺炎球菌感染症予防接種
 市内の医療機関など 対市内に住民登録があり、過去に肺炎球菌感染症の予防接種を受けておらず、次のいずれかに該当する人①65歳(対象者には予診票を送付)②60歳～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器などに障害がある(各1級障害者手帳を持参) ③4,720円(生活保護世帯の人は無料) ④マイナンバーカードなど生年月日と住所がわかる書類、予診票(①の人)

高齢者向け 带状疱疹の定期予防接種が始まります

保健医療課 さい ☎39・2383

生ワクチン(1回)か組み換えワクチン(2回)のいずれか一方を選んで接種してください。
 場市内の医療機関など 対市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人①令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる(対象者には予診票を送付)②60歳～64歳で、免疫機能に障害がある(1級相当。医療機関に障害者手帳を持参) ③生ワクチン…4,950円、組み換えワクチン…1回18,150円(生活保護世帯の人はいずれも無料) ④マイナンバーカードなど生年月日と住所がわかる書類、予診票(①の人)



3 長岡菅葉スポーツクラブ 会員募集
 詳しくは、同クラブのホームページで。
 コース11親子体操、柔道、テニス、陸上競技、サッカー、

4 長岡T&F小学生陸上教室
 4月12日～来年3月7日の土曜日午後1時30分～3時(月2回) 場陸上競技場など 対小学2～6年生 ①年間9,000円 ②4月10日(木)から陸上競技場、市民体育館にある申込書で ③長岡市陸上競技協会・近藤さん ☎090・1372・0619

5 長岡ジュニアハンドボール教室
 4月14日～来年3月の月曜日午後7時～9時(月3回) 場北部体育館など 対小・中

