

◆圖や圖などの略字の見方は12ページ
 ◆圖どなたでも、圖特になし、無料、圖不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆圖に電話、ファクス、Eメール、圖(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 匠セ=市民センター
 大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

新産フットサルMIX+大会

時7月1日(日)午前9時~午後5時30分(6月24日(日)組合せ抽選会) 対16歳以上(1チーム9人まで。男女混合可) 定10チーム(先着) ¥1チーム5,000円 持ゼッケン 場・申5月10日(木)~6月20日(水)に新産体育館 ☎46・4601へ

スポーツ

陸上競技場 ☎27・6300

1 MCM式健康運動教室
 時5月11日(金)、6月8日(金)午前10時~10時45分 対ウオーキング、ストレッチなど
 20歳以上 定各20人(先着) ¥対各500円 申各前日まで

2 運動会必勝かけっこ塾
 時①5月14日(月)・21日(月)(計2回) ②22日(火) 対・時間11時~11時30分 対小学生3年生~午後4時30分~5時30分、小学4~6年

3 はじめてのランニング教室
 時5月20日(日)午前10時~11時 対20歳以上 定20人(先着) ¥500円 申前日まで

4 親子体操教室
 時5月14日(月)・21日(月)・28日(月)午前10時~10時45分 対未就学児と保護者 定各10組(先着) ¥各500円 申各前日まで

5 親子へキサスロン教室
 「走る」「投げる」「跳ぶ」

6 初心者向け! ウオーキング教室
 時5月15日(火)・22日(火)午前10時~10時45分 対20歳以上 定各20人(先着) ¥各500円 申各前日まで

7 ニュータウン運動公園
 ☎86・7386

1 ウオーキング教室
 時6月1日(金)・8日(金)午前10時~11時 対20歳以上 定各1,000円 ¥各

2 お腹引き締め教室
 時5月16日(水)・23日(水)・30日(水)午前10時~10時45分 定各500円 ¥各

3 肩こり解消&シェイプアップ教室
 時5月10日(木)・17日(木)・24日(木)午前10時~10時45分 対20歳以上 ¥各500円

4 骨盤体操教室
 時5月11日(金)・18日(金)・25日(金)午前10時~10時45分 定各500円 ¥各

1~4 いずれも 定各20人(先着) 申各前日まで

ニュータウンいこいの広場 ☎47・0088 で体づくりを始めよう ★5月~6月

申5月10日(木)から電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください。

教室名	5月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
自然の中でリラックスヨガ	15	火	10:30~11:30	7回	どなたでも	10人	4,200円
健康体操	16	水	10:30~11:30				3,500円
全身シェイプエクササイズ	16	水	13:30~14:30				
健康ステップ台体操	17	木	13:30~14:30				
骨盤ゆがみ解消	18	金	13:30~14:30				



1 5月31日は「世界禁煙デー」
 喫煙は日本人の命を奪う最大の要因です。受動喫煙は吸わない人の健康にも大きな悪影響を与えます。たばこの害をこの機会に考えてみませんか。禁煙外来の紹介など、保健師が随時相談に応じます。
 小太郎

健康課(さい) ☎39・7508

1日1箱(440円)吸っている人がたばこをやめると、1年間で約16万円、5年間で約80万円も節約になるよ。体にも財布にも優しい禁煙にぜひ挑戦しよう!

2 アルコール相談会
 時5月17日(木)午後2時~4時 場さいわいプラザ 相談者専用相談員、保健師 定2人(先着) 申5月15日(火)まで

3 骨美人教室
 時①5月18日(金)午前9時30分~11時30分 ②31日(木)午後1時30分~3時30分 場さいわいプラザ 対骨密度の簡易測定

タニタで楽しく健康に

1 カフェDE健康講座

時・内①5月11日(金)ミニバランスボールエクササイズ②15日(火)意外と怖い!?歯の病気③22日(火)スクエアステップ体験会④25日(金)姿勢バランス診断⑤29日(火)こころが元気になる食事⑥6月4日(月)加熱式タバコと健康の話 時間=①③⑤⑥午前10時~11時②④午後2時~3時 場タニタカフェ(市セ) 固健康課(さい) ☎39・7508 (③は長寿はつらつ課(さい) ☎39・2268)

スクエアステップ体験会(③)では、マスを縦、横、斜めの移動パターンを覚えて進むエクササイズを行います。転倒予防や認知機能向上に効果が期待できます。



2 カフェDE運動・健康相談

時5月17日(木)・21日(月)、6月8日(金)午前10時~正午、5月31日(木)午後1時30分~3時30分 場タニタカフェ 固運動指導員、保健師 固健康課

3 まちなかウオーキング

時5月10日(木)・28日(月)、6月5日(火)午前10時~11時(雨天決行) 集合=タニタカフェ 固運動指導員 固健康課

4 あなたの健康相談会
 時①5月21日(月)②6月11日(月)午後1時~3時 場さいわいプラザ 固健康相談の結果、生活習慣病の予防・改善 固栄養士、保健師 定各6人(先着) 固健康手帳(ある人) 申①5月17日(木)②6月7日(木)までに健康専用番号 ☎32・5000へ

5 こころの相談会
 「夜眠れない」「気持ち沈む」など、心の疲れを感じたら早めにご相談ください。
 時①5月23日(水)②6月6日(水)③11日(月)午後2時~4時 場さいわいプラザ 相談者11名

6 食育総合講座「みんなの食育塾(さかな丸ごと親子料理編)」
 時6月9日(土)午前10時~午後0時30分 場さいわいプラザ 固講話、調理実習 固小学生以上と保護者 定10組(先着) ¥1人400円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申5月31日(木)まで

7 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種
 時来年3月31日(日)まで 固市内の実施医療機関など 回数11回 固過去に肺炎球菌感染症の予防接種を受けていない市内在住者で、次のいずれかに該当する人①来年3月31日時点で65歳・70歳・75歳・

8 食生活改善推進委員養成教室
 時・場①6月21日(木)、7月5日(木)・25日(水)、8月23日(木)、9月12日(水)、10月3日(水)さいわいプラザ②6月22日(金)、7月6日(金)・25日(水)、8月24日(金)、9月12日(水)、10月5日(金)・越路総合福祉センターなど(各計6回) 時間11午前9時30分~午後3時 固5回以上受講できる市内在住者 定①30人(先着)②20人(先着) 申5月31日(木)まで

9 働き盛り世代のためのランチセミナー
 時7月3日(火)・7日(土)・10日(火)

食生活改善推進委員は、食生活を中心とした健康づくりを地域や市民に広げていくボランティアです。市内に約700人いて、地域での料理教室や健康づくり活動に取り組んでいます。



子ども家庭センター(さい) ☎36・3790
 ●お父さん向け子育て応援講座「完璧なパパなんていない」
 子育てに奮闘中の父親同士で話し合い、自分にあった子育て方法を探します。
 時5月27日~7月8日の毎週日曜日午前10時~正午(6月10日を除く計6回) 場さいわいプラザ 固1歳~3歳児の父親 定12人(抽選) 保育10人(先着) (生後6か月以上) 要(予約) 申5月14日(月)まで



長寿はじいじの課(さい) ☎39・2268
 ●健康長寿学のすすめ
 時6月6日~27日の毎週水曜日午後1時30分~3時30分(計4回) 場さいわいプラザ 固手軽な運動と健康講座 固65歳以上 定30人(抽選) 固筆記用具 申5月25日(金)まで