

悠久山野球場 33・0322の教室

1 お手軽運動教室

ストレッチなどで体を動かします。
 時 7月26日(木)・31日(火)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各20人(先着) 料各500円 申各前日まで

2 親子野球グローブ作り教室

時 7月29日(日)午前9時30分～正午、午後2時～5時30分 対小学生と保護者 定各10組(先着) 料各8,000円 持グローブ 申7月23日(月)まで



①夏に向かって身体を引き締めるよう運動
 時 7月18日(水)・25日(水)午後7時～7時45分、21日(土)午後5時～5時45分、28日(土)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各20人(先着) 料各500円 申各前日まで

2 親子ヘキサスロン

時 7月28日(土)午後1時～2時 内走る、投げるなどの能力アップ

各種スポーツ教室

① 陸上競技場 27・6300
 ② やさしいランニング教室
 時 7月17日(火)午後7時40分～8時40分 定10人(先着)

③ いずれも 場希望が丘テニスコート 10,000円
 ④ 小学生走り方
 時 7月18日(水)・23日(月)午後6時～7時(計2回) 対小学生1～3年生 定20人(先着) 料各500円

⑤ 夜のランニング(初心者向け)
 時 7月21日(土)午後6時～6時45分(雨天中止) 対20歳以上 定20人(先着) 料各500円

6 キッズスポーツ

時 7月17日(火)・24日(火)午後6時～7時 内走る、投げるなどの能力アップ 対小学生1～3年生 定各20人(先着) 料各500円

7 親子でなかよし体操

時 7月17日(火)・24日(火)午前10時～10時45分 対未就学児と保護者 定各10組(先着) 料各500円

⑧ MCM式健康運動
 時 7月11日(水)・20日(金)・25日(水)午前10時～10時45分 内簡単な運動 対20歳以上 定各20人(先着) 料各500円

⑨ ウォーキング(初心者向け)
 時 7月12日(木)・23日(月)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各20人(先着) 料各500円

⑩ 健康相談会
 時 7月13日(金)②8月7日(火)午後1時～4時 場さいわいプラザ 内健診の結果、生活習慣病の予防・改善 講栄養士、保健師 定各9人(先着)

健康

① 7月は「愛の血液助け合い運動」1週間
 血液は長期保存ができません。安定供給のため、献血に継続的な協力をお願いします。男性に限り400ml献血は17歳からできます。

② あなたの健康相談会
 時 7月13日(金)②8月7日(火)午後1時～4時 場さいわいプラザ 内健診の結果、生活習慣病の予防・改善 講栄養士、保健師 定各9人(先着)

③ 初心者弓道教室
 時 8月12日(日)午前9時から 場市民体育館

4 こころの相談会

「夜眠れない」「気持ちが沈む」など、心の疲れを感じたら早めにご相談ください。
 時 7月25日(水)②8月8日(水)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談者 臨心理士、保健師 定各2人(先着) 申7月20日(金)②8月3日(金)まで

5 働き盛り世代のためのランチェセミナー

時 9月11日(火)・14日(金)・21日(金)・27日(木)・29日(土)午前10時30分～午後0時30分 場さいわいプラザ 内体操、タニタレシピのランチ 対市の健(検)診を受診する64歳以下 定各25人(先着) 料各500円 申7月2日(月)から

⑥ アルコール相談会
 時 7月19日(木)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談者 専門相談員、保健師 定2人(先着) 申7月17日(火)まで

⑦ 骨美人教室
 時 7月17日(火)午後1時30分～3時30分 場さいわいプラザ 内骨密度の簡易測定、栄養指導、運動指導 対70歳以下の女性 定30人(先着) 申7月12日(木)までに健診専用番号 32・5000へ

⑧ 小・中学生テニス教室
 時 8月27日(日)・11月19日(日)の毎週月・木曜日午後5時～7時

9 市民テニス教室

時 8月7日(日)・24日(日)・9月4日(日)・10月2日(日)・16日(日)の毎週火・金曜日午後7時～9時(各期間中に計5回) 場希望が丘テニス場 対高校生以上 定各40人(抽選) 料各4,000円 申各前月20日まで

⑩ 市民スポーツ祭水泳大会
 時 8月26日(日)午前9時から 場ダイエープロビスフェニックスプール 対小学生以上 料1,000円 申7月25日(水)までに市民体育館などにある申込書で

◆ 図や表などの略字の見方は18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

Loveビーチin寺泊

寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!
 86・6719 担当=寺泊支所地域振興課 75・3111
 1 海岸清掃
 時間=午前8時30分～9時30分 対どなたでも(小学生以下は保護者同伴) ※参加賞あり
 世界選手権4回優勝の遊佐雅美さんも登場!

2 ビーチで遊ぼう
 時間=午前9時30分～正午 内ビーチフラッグス、カヌーなど 持水着、ぬれてもよい靴 対小学生以下(保護者同伴)
 3 ビーチバレーボール大会
 時間=午前9時30分～午後3時 内男女混合4人制 対中学生以上 定24チーム(先着) 料1チーム3,000円
 4 大人版ビーチで遊ぼうDe愛
 スポーツや食事で交流します。

5 市民スポーツ祭水泳大会
 時 8月26日(日)午前9時から 場ダイエープロビスフェニックスプール 対小学生以上 料1,000円 申7月25日(水)までに市民体育館などにある申込書で

6 夏休み小学生卓球教室
 時 8月5日(日)・11日(祝)午後1時30分～3時30分(期間中に計6回) 場長岡聾学校 対小学生 定20人(先着) 料2,500円 申7月10日(火)～25日(水)に市民体育館などにある申込書で 岡長岡市卓球協会・砂山さん 090・692・2696

7 市民テニス教室
 時 8月7日(日)・24日(日)・9月4日(日)・10月2日(日)・16日(日)の毎週火・金曜日午後7時～9時(各期間中に計5回) 場希望が丘テニス場 対高校生以上 定各40人(抽選) 料各4,000円 申各前月20日まで

① お腹引き締め
 時 7月12日(水)・19日(水)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各20人(先着) 料各500円
 ② 苦手克服!キッズ跳び箱
 時 7月17日(火)・24日(火)・31日(火)午後4時30分～5時30分 対小学生1～3年生 定各20人(先着) 料各1,000円
 ③ 骨盤体操
 時 7月11日(水)・18日(水)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各20人(先着) 料各500円

④ 市民スポーツ祭水泳大会
 時 8月26日(日)午前9時から 場ダイエープロビスフェニックスプール 対小学生以上 料1,000円 申7月25日(水)までに市民体育館などにある申込書で

⑤ 小学生サッカー大会
 時 8月11日(祝)・12日(日)午前8時から 場市民体育館

⑥ 長岡市民早起き野球大会
 時 7月29日(日)から終了までの土日 場悠久山野球場など 対18歳以上(高校生を除く) 料1チーム9,000円 申7月15日(日)までにスポ協ホームページにある申込書で

⑦ 小・中学生テニス教室
 時 8月27日(日)・11月19日(日)の毎週月・木曜日午後5時～7時

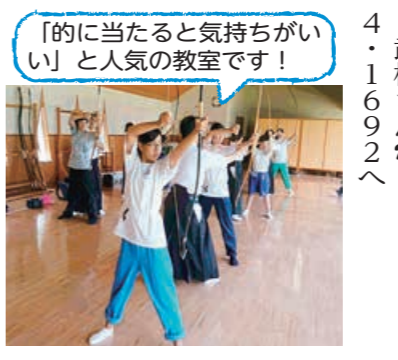
スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) さい 34・2130と加盟団体の催し

市民スポーツ祭水泳大会
 時 8月26日(日)午前9時から 場ダイエープロビスフェニックスプール 対小学生以上 料1,000円 申7月25日(水)までに市民体育館などにある申込書で

市民テニス教室
 時 8月7日(日)・24日(日)・9月4日(日)・10月2日(日)・16日(日)の毎週火・金曜日午後7時～9時(各期間中に計5回) 場希望が丘テニス場 対高校生以上 定各40人(抽選) 料各4,000円 申各前月20日まで

市民テニス教室
 時 8月7日(日)・24日(日)・9月4日(日)・10月2日(日)・16日(日)の毎週火・金曜日午後7時～9時(各期間中に計5回) 場希望が丘テニス場 対高校生以上 定各40人(抽選) 料各4,000円 申各前月20日まで



「的に当たると気持ちがいい」と人気の教室です!