



ボールの無料貸し出しも！市民防災公園に2つ目の“3×3”コートを設置

3人制バスケットボールのコートをぜひご利用ください。緑花センター（花テラス）で、ボールの無料貸し出しもします（休館日を除く）。
 時10月21日(月)から 園公園緑地課(大手) ☎39・2230



◆罫や罫などの略字の見方は12ページ
 ◆罫どなたでも、罫特になし、罫無料、罫不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆罫に電話、ファクス、Eメール、罫(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 さい=さいわいプラザ

スポーツ振興課 ☎32・6117

地域交流スポーツ大会
 各小学校区で代表チームを編成し、交流戦を行います。
 ①卓球 時10月19日(日)午前9時から 対19歳以上
 ②インディアカ 時10月19日(日)午前9時から 対19歳以上
 ③ソフトバレーボール 時10月22日(日)午前9時から 対30歳以上
 ④バドミントン 時10月22日(日)午前9時から 対30歳以上
 ⑤男女混合バレーボール 時10月16日(日)午前9時から 対19歳以上
 ⑥スポーツ鬼ごっこ・ディスクドッジ 時10月1日(日)午前9時30分から 対小学生以上2人以上
 ⑦いざいざも 時10月31日(木)までに各コミュニティセンター、各支所地域振興課へ(各校区の応募状況により出場できない場合あり) ⑧来

陸上競技場 ☎27・6300

簡単！すぐできる！健康運動教室
 時10月11日(金)・18日(金)午後10時～10時45分 対20歳以上
 ①小学生マラソン教室 時10月11日(金)・18日(金)午後6時～7時(雨天中止) 対小学生1～3年生 定各20人先着
 ②ミニフットリクリニック 時10月13日(日)午前11時～午後0時30分 対19歳以上
 ③キッズなわとび教室 時10月20日(日)午後3時～4時



▲飯塚選手

新産産育館 ☎46・4601

①朝からゆったりヨガ 時10月21日(月) 10:30～11:30
 ②健康体操(月) 14:00～15:00
 ③ピラティス 19:00～20:00
 ④集中！ウエストシェイプ 20:00～21:00
 ⑤冬季テニス 時10月16日(水) 10:00～12:00
 ⑥ヒップホップダンス 19:00～20:00
 ⑦いきいき健康ヨガ 時10月17日(木) 10:30～11:30
 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 時10月18日(金) 19:30～20:30

北部体育館 ☎24・6116

①リフレッシュヨガ 時10月14日(月) 10:00～11:00
 ②体幹トレーニング(中級) 19:00～20:00
 ③ウォーキング(夜) 時10月15日(火) 18:30～19:30
 ④やさしいウエストシェイプ 19:45～20:45
 ⑤引き締めるピラティス 時10月16日(水) 13:30～14:30
 ⑥体幹トレーニング(初級) 19:30～20:30
 ⑦ソフトバレー 時10月18日(金) 10:00～11:30
 ⑧すこやか健康体操(月) 時10月21日(月) 13:30～14:30
 ⑨やさしいエアロビクス(月) 19:30～20:30
 ⑩すこやか健康体操(水) 時10月16日(水) 10:00～11:00
 ⑪整える骨盤体操 時10月17日(木) 19:20～20:10
 ⑫ダイエットボクシング 20:20～21:10
 ⑬やさしいエアロビクス(金) 時10月18日(金) 10:00～11:00
 ⑭やさしいヨガ 11:00～12:00

各種スポーツ教室
 ①パレト 時10月21日(月)～来年1月6日の毎週月曜日午後7時～8時(期間中に計8回) 定18人先着 ¥4,800円
 ②健康体操 時10月15日(日)～来年1月7日の毎週火曜日午前10時30分～11時30分(期間中に計11回) 定15人先着 ¥5,500円
 ③ヒップホップダンス 時10月15日(日)～来年1月7日の毎週火曜日午後6時30分～7時30分(期間中に計11回) 定18人先着 ¥6,600円
 ④ゆったりステップ台 時10月18日(日)～12月27日の毎週金曜日午前10時30分～11時30分(計11回) 定15人先着 ¥5,500円
 ⑤健康ピクス 時10月12日(日)～来年1月11日の毎週土曜日午前10時～11時(期間中に計11回) 定18人先着 ¥6,600円
 ⑥いざいざも 時10月5日(土)から

スポーツ教室 (10月～12月)

申10月10日(木)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・3600	①キッズ運動	21日	月	16:00～17:00	6回	小学1～3年生	20人	3,000円
	②シニアいきいき体操	29日	火	10:00～11:00	10回	60歳以上	15人	5,000円
	③女性のためのシェイプアップエクササイズ			19:30～20:30		女性	10人	
	④体幹トレーニング(水)	23日	水	10:00～11:00	11回	どなたでも	30人	6,000円
	⑤かんたんリズム体操			14:00～15:00			15人	5,500円
	⑦体幹トレーニング(木)	17日	木	10:00～11:00			15人	6,600円
	⑧ナイトヨガA			19:00～20:00	9回	どなたでも	25人	4,500円
	⑨やさしいウォーキング	18日	金	10:00～11:00			10人	5,000円
	⑩バランスボールエクササイズ			14:00～15:00	10回	どなたでも	30人	6,000円
	⑪シェイプアップボクシング			20:10～21:10			10人	5,000円
	新産産育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	21日	月	10:30～11:30	10回	どなたでも	30人
②健康体操(月)				14:00～15:00	10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	10人	5,000円		
⑤冬季テニス		16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		17日	木	10:30～11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円
⑧健康体操(木)				14:00～15:00			10人	5,000円
⑨体幹トレーニング				20:00～21:00			10人	5,000円
⑩バランスボール		18日	金	19:30～20:30				
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	14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(夜)	15日	火	18:30～19:30	10回	どなたでも	25人	6,000円
	④やさしいウエストシェイプ			19:45～20:45			20人	5,000円
	⑤引き締めるピラティス	16日	水	13:30～14:30			40人	4,000円
	⑥体幹トレーニング(初級)			19:30～20:30	5回	どなたでも	10人	2,500円
	⑦ソフトバレー	18日	金	10:00～11:30				
	⑧すこやか健康体操(月)	21日	月	13:30～14:30	5回	どなたでも		
	⑨やさしいエアロビクス(月)			19:30～20:30				
	⑩すこやか健康体操(水)	16日	水	10:00～11:00	5回	どなたでも		
	⑪整える骨盤体操	17日	木	19:20～20:10				
	⑫ダイエットボクシング			20:20～21:10	5回	どなたでも		
	⑬やさしいエアロビクス(金)	18日	金	10:00～11:00				
	⑭やさしいヨガ			11:00～12:00				