

◆回や回などの略字の見方は14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

スポーツ

ニュータウン運動公園
 ☎86・7386

1 やさしいヨガ教室

7月13日(月)・20日(月)・27日(月)・8月3日(月)午前10時～11時
 20歳以上 定各20人先着
 対各5000円 持ヨガマット(ある人) 申各前日まで

2 からだをうごかさう!

7月15日(水)・22日(水)・29日(水)午後5時～6時 対小学生1・2年生 定各20人先着
 各1,000円 申各前日まで

サンライフ長岡

☎36・7200

1 ヒップホップダンス

7月21日～10月6日の毎週火曜日午後6時30分～7時30分(期間中に計11回) 講プロダンサー・SUGURUさん 対小学生・高校生 定15人先着
 対各6,600円 申7月5日(日)から

2 シェイプアップトレーニング

7月16日～10月8日の毎週木曜日午後6時～7時(期間中に計10回) 定15人先着
 対各5,000円 申7月5日(日)から

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 夏期特別体育教室

①めばえ
 7月29日(水)、8月5日(水)・12日(水)午前10時30分～11時30分 対1歳6カ月～3歳児と保護者 定各10組先着
 ②ひよこ
 7月30日(木)、8月6日(木)・20日(木)午後4時30分～5時30分 対3歳～6歳児と保護者 定各10組先着

①②いずれも

場市民体育館 申7月8日(水)から
 ①市民スポーツ祭
 インディアカ大会
 8月23日(日)午前8時15分から 場みしま体育館 種目Ⅱ男女混合(一般・45歳以上)
 ①チーム3,000円 申8月3日(月)までに市民体育館にある申込書で

③ ナイターソフトボール大会

8月22日(土)・29日(土)・30日(日)午後5時30分から 場ニュータウン運動公園 種目Ⅱ一般の部、スローピッチの部
 対16歳以上(高校生を除く)
 ①チーム8,000円 申7月29日(水)までに市民体育館にある申込書で

教室ごとに人との距離を確保したり、換気したりして、感染症対策を行っているよ!



スポーツ教室(7月～9月)

申7月10日(金)午前9時から各体育館へ電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください(※印は10月までの開催です)。

施設名	教室名	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員先着	料金	
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	13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(昼)	14日	火	13:30～14:30	10回		25人	6,000円	
	④ウォーキング(夜)			18:30～19:30			20人	5,000円	
	⑤ウエストシェイプ	15日	水	13:30～14:30	9回		40人	3,600円	
	⑥引き締めるピラティス			19:30～20:30			20人	5,000円	
	⑦体幹トレーニング(初級・夜)	17日	金	10:00～11:30	10回		20人	6,000円	
	⑧ソフトバレー※			13:30～14:30				家族1組 10,000円	
	⑨体幹トレーニング(初級・昼)※	18日	土	17:30～18:30				4,000円	
	⑩HIPHOPダンス								
南部体育館 ☎39・3600	①キッズ運動教室※	13日	月	16:00～17:00	8回	年長児～小学3年生	20人	4,000円	
	②シニアいきいき体操※	14日	火	10:00～11:00	12回	どなたでも	60歳以上	11人	6,000円
	③ゆったりエアロビクス※			13:30～14:30			女性	10人	
	④女性のためのシェイプアップエクササイズ※	15日	水	19:30～20:30	11回	どなたでも	30人	6,600円	
	⑤体幹トレーニング※			10:00～11:00			11人		
	⑥かんたんリズム体操※	16日	木	12:00～13:00	12回	どなたでも	30人	5,500円	
	⑦くつろぎヨガ※			14:00～15:00			11人		
	⑧バレトン	17日	金	19:30～20:30	11回	どなたでも	10人	7,200円	
	⑨体幹トレーニング※			10:00～11:00			25人		
	⑩ナイトヨガ※	18日	土	20:10～21:10	7回	小学1～3年生	10人	5,500円	
	⑪やさしいウォーキング※			10:00～11:00			30人		
	⑫バランスボールエクササイズ※	31日	金	14:00～15:00	8回	どなたでも	20人	3,500円	
	⑬シェイプアップボクシング※			20:10～21:10			30人		
	⑭運動スキルアップ教室※			9:30～10:30					
	⑮バレトン※			19:00～20:00					

健康

子ども・子育て課 ☎39・2300

1 パパママサークル

妊娠中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。8月22日(土)午前10時～正午 場さいわいプラザ 対妊婦 定各4人先着
 ①子育て相談 ☎39・2300
 ②子ども・子育て課 ☎39・2300

★オンライン講座も開催!

①小中学生テニス教室
 8月27日～11月12日の毎週月・木曜日午後5時～7時 対小学2～6年生 定50人先着
 ②小学6年生(経験者)・中学生
 8月18日～11月12日の毎週火・木曜日午後7時～9時 定30人先着

①②いずれも

場希望が丘テニス場 ☎10・0000
 申7月31日(金)までに往復はがきに教室名、住所、氏名、電話番号、学校名、学年、生年月日、保護者名、返信宛先を記入して〒940-1110 6 宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原法男さん(☎4507)へ



▲新型コロナウイルスの感染防止に配慮し、自宅から参加できるオンライン講座

健康

健康課 ☎39・7508

2 離乳食相談

7月27日(月)②28日(火)③31日(金)午前10時～11時30分 場①ちびっこ広場②てくてく③ぐんぐん 講栄養士 対乳児と保護者 定各5人先着

1 アルコール相談会

7月16日(木)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員 専任相談員、保健師 定2人先着 申7月14日(火)まで

2 こころの相談会

7月20日(月)②31日(金)③8月12日(水) 時①午後6時～8時②③午後2時～4時 場①さいわいプラザ②与板支所相談員 ③臨床心理士、保健師 定2人先着 申7月15日(水)③8月7日(金)までに健康課 ②7月22日(水)までに与板支所 民生生活課 ☎72・3190へ

3 カフェDE健康講座

①7月16日(木)：体のウラ側トレーニング②22日(水)：まちなかウォーキング③30日(木)：たばこの新知識④8月5日(水)：チューブDEエクササイズ 時①午後2時～3時②③④午前10時～11時 場タニタカフェ南七

安全

7月22日(水)～31日(金)は夏の交通事故防止運動

夏の道 ゆとりとマナーで防ぐ事故

横断歩道は歩行者優先。確実な一時停止を。無謀な運転や飲酒運転は絶対にしてはならない。長距離を運転するときは、早めの休息を。運転に集中し、脇見運転はしない。

多重債務問題相談日

弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
 7月15日(水)・22日(水)・29日(水)・8月5日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター 南七 ☎32・0022

若い力を伸ばして企業力アップ! 高卒求人を受け付け中

ハローワーク長岡(☎32・1181)では、高卒者の求人を受け付けています。企業力アップに向け、のびのび育つ若い力の採用をぜひご検討ください。
 担当 産業支援課 大手 ☎39・2228

12ページもチェック!