

# トップアスリートによる水泳交流会

関スポーツ振興課 ☎32・6117

パラリンピック競泳（視覚障害）に6度出場した金メダリスト・河合純一さん（右）、長岡出身でシドニー五輪銀メダリスト・中村真衣さんをゲストにトークショー、水泳での視覚障害体験、泳ぎ方の指導を行います。  
 日11月21日(土)午後2時～3時30分 場ダイエープロビスフェニックスプール 対小学4～6年生で25m泳げる人 定50人(抽選) 申11月12日(木)までにホームページ「知る・学ぶ『福祉・介護・健康』in長岡」の申し込みフォームで



▲こちらから

## 市民体育館フィットネス教室(1月～3月)

申11月17日(火)～30日(月)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で  
 ※12月5日(土)～20日(日)に料金を同体育館受け付けへ。期日を過ぎると無効になります

※申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います  
 ※定員に満たなかった教室に限り、来年1月5日(火)から再度申し込みを受け付けます

教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(抽選)	料金
①はじめてヨガ	11日	月	11:45～12:45	9回	小学4年生以上	27人	5,400円
	5日	火	10:00～11:00 20:10～21:10	12回			7,200円
	6日	水	11:10～12:10 12:20～13:20 19:00～20:00 20:10～21:10	13回			7,800円
	7日	木	10:00～11:00 11:10～12:10 19:00～20:00 20:10～21:10	11回			6,600円
	8日	金	10:00～11:00 19:00～20:00 20:10～21:10	12回			7,200円
	9日	土	19:00～20:00 20:10～21:10	11回			6,600円
②腰痛予防改善	7日	木	12:20～13:20	9回	中学生以上の女性	25人	5,400円
③すてきにピラティス	11日	月	13:30～14:30	9回	小学4年生以上	45人	7,200円
④やさしいフラダンス	5日	火	19:00～20:00	12回	中学生以上の男性	20人	6,600円
⑤シェイプアップフラ	7日	木	19:30～20:30	11回	小学4年生以上	27人	7,200円
⑥骨盤体操	5日	火	10:30～11:30 19:00～20:00	12回			7,200円
⑦バレトン	7日	木	20:10～21:10	12回	小学4年生以上	45人	6,600円
⑧男性のためのコンディショニング&トレーニング	11日	月	13:30～14:30 19:00～20:00	9回			5,400円
⑨シェイプアップエアロ	5日	火	20:10～21:10	12回	小学4年生以上	27人	7,200円
⑩はじめてのフラダンス	7日	木	11:15～12:15 13:00～14:00	11回			6,600円
⑪ハツラツ健康体操	8日	金	19:00～20:00	12回	小学4年生以上	45人	5,400円
⑫シェイプアップボクシング	11日	月	10:30～11:30	9回			7,200円
⑬はじめてピラティス	8日	金	11:10～12:10 13:30～14:30	12回	中学生以上の女性	20人	7,800円
⑭いきいき健康体操	6日	水	10:00～11:00 19:00～20:00 20:10～21:10 15:00～16:30	13回			18人
⑮エアロビクス	7日	木	16:30～17:15 17:30～18:15	11回	園児～小学3年生	20人	6,600円
⑯タヒチアンダンス	8日	金	17:30～18:30	12回	小学4年生以上	小学生	7,200円
⑰ヒップホップ	5日	火	16:15～17:15 10:30～11:30 11:10～12:10	12回	園児と保護者	20組	7,200円
⑱太極拳	8日	金	17:30～18:30	11回	未就園児と保護者	45組	
⑲男性のための体力づくり	9日	土	16:30～17:30	11回	母親と子	27組	6,600円
⑳英語でリトミック読み・書きコース(初級)	11日	月	16:00～16:50 17:00～17:50	9回	小学生～中学生	20人	
㉑英語でリトミック読み・書きコース(ビギナー)	9日	土	10:30～11:30	9回	未就園児と保護者	20組	8,100円
㉒英語でリトミック小学生	9日	土	19:00～20:00	11回	園児	20人	
㉓親子英語でリトミック幼児	9日	土			小学生	15人	9,900円
㉔親子英語でリトミック							
㉕子連れヨガ							
㉖ジュニアヒップホップ							
㉗はじめての体操教室							
㉘たのしい体操教室							
㉙チャレンジ体操							

**雪国植物園** ☎46・0030  
 11月16日(月)～30日(月)は晩秋の無料開園(休憩所「やまぼうし」は閉鎖)  
 里山のもみじをお楽しみください。来年は3月中旬頃から開園します。

**福祉課アオスポーツ** ☎39・2343  
 ハンディスポーツレクリエーション講習会  
 パラリンピック種目「ボッチャ」を学び、体験します。

**ニュータウン運動公園** ☎86・7386  
 ①苦手克服!なわとび教室  
 日11月11日(水)・18日(水)・25日(水)午後6時～7時 対小学1・2年生  
 ②やさしいヨガ教室  
 日11月16日(月)・30日(月)、12月7日(月)午前10時～11時 対20歳以上 対ヨガマット(ある人)  
 ③いざれも  
 各500円 申各前日まで

**市民体育館** ☎34・2700  
 わくわくアドベンチャー  
 日11月13日(金)・19日(木)・23日(水)午前10時30分～11時30分  
 対トランポリン、器械体操の器具を使ったアトラクションなど 対未就学児と保護者 定各30人(先着) 申各500円 申各前日まで

**陸上競技場** ☎27・6300  
 ①投げる!走る!跳ぶ!親子運動教室  
 日11月14日(土)・28日(土)午前10時～11時、午後2時～3時 対4～6歳と保護者 定各5組(先着) 申各500円 申各前日まで

**市民スポーツ祭**  
 ①体操競技大会  
 日12月5日(土)午前9時から 場市民体育館 種別Ⅱ小学1部(経験者)・Ⅲビギナーの部、中・高校各1部・2部(初心者)、一般の部 種目Ⅱ自由演技 小学生500円、中学生1,000円、高校生以上2,000円 申11月21日(土)までに市民体育館にある申込書で

②フットサル大会  
 日12月27日(日)午前9時から 場北部体育館 対16歳以上 定12チーム(先着) 申11月12日(木)7,000円 申11月12日(木)12月17日(木)に市民体育館にある申込書で

③冬季テニス教室  
 日12月4日(土)～来年3月12日(日)の毎週金曜日午後5時～6時 期

**太極拳教室会員募集**  
 日・月 ①毎週月曜日午前10時～11時30分 上川西コミュニティセンター ②毎週金曜日午前10時～11時 ③毎週火曜日午前10時～11時 ④毎週日曜日午前10時～11時 申1,500円 ②③④2,000円 申33・2935 長岡太極拳協会・児玉さん ☎

**市民体育館** ☎34・2700  
 ①～③いざれも 場南部体育館 日11月14日(土)(必着)までに往復はがきの往信の裏に教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、生年月日、学校名、学年、電話番号、保護者名、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-1110 6宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原さん ☎32・4507へ

**悠久山野球場** ☎33・0322  
 ①簡単!全身シェイプアップ運動教室  
 日11月11日(水)・19日(木)・25日(水)・12月3日(木)・10日(木)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各20人(先着) 申各500円 申各前日まで

**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市民スポーツ祭  
 日12月5日(土)午前9時から 場市民体育館 種別Ⅱ小学1部(経験者)・Ⅲビギナーの部、中・高校各1部・2部(初心者)、一般の部 種目Ⅱ自由演技 小学生500円、中学生1,000円、高校生以上2,000円 申11月21日(土)までに市民体育館にある申込書で

**市民体育館** ☎34・2700  
 ①わくわくアドベンチャー  
 日11月13日(金)・19日(木)・23日(水)午前10時30分～11時30分  
 対トランポリン、器械体操の器具を使ったアトラクションなど 対未就学児と保護者 定各30人(先着) 申各500円 申各前日まで

**陸上競技場** ☎27・6300  
 ①投げる!走る!跳ぶ!親子運動教室  
 日11月14日(土)・28日(土)午前10時～11時、午後2時～3時 対4～6歳と保護者 定各5組(先着) 申各500円 申各前日まで

**市民体育館** ☎34・2700  
 ①簡単!全身シェイプアップ運動教室  
 日11月11日(水)・19日(木)・25日(水)・12月3日(木)・10日(木)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各20人(先着) 申各500円 申各前日まで

**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市民スポーツ祭  
 日12月5日(土)午前9時から 場市民体育館 種別Ⅱ小学1部(経験者)・Ⅲビギナーの部、中・高校各1部・2部(初心者)、一般の部 種目Ⅱ自由演技 小学生500円、中学生1,000円、高校生以上2,000円 申11月21日(土)までに市民体育館にある申込書で