くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

催

■3月15日月・22日月・9日月 対20歳以上 定各20人円着 対20歳以上 定各20人円着 が20歳以上 定各20人円着 が20歳以上 による20人円着

◆■や闘などの略字の見方は14ページ

◆対となたでも、定特になし、¥無料、申不要(直接 会場へ)の場合は、記載なし ◆町に電話、ファクス、Eメール、IPP(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 [さい]=さいわいプラザ

写真付きテキストを使いながら、未経験 者にもわかりやすい教室です。



2やさしいヨガ教室

番 10 − 23 日 − 30 分 − 8 時 10 − 23 日 − 24 日

틒

ータウン運動公園 86・70

7 3 8

6

運動会必勝!

かけっこ教室

24 日(水) · 31 日

◎初心者ゴルフ教室

6 ン 69 0 円

□学校開放バドミントン教室

0 テ場 1

▽社交ダンス初心者コー

ス

健康ヨガ体験会

■4月からの①毎週月曜日午後1時30分~3時20月2、000円23月1、500円 ■3月24日(水までに長岡市ダンススポーツ連盟・小林さん☆32・7195へ ツクラブ

詳しい内容・日程はお問い合わせください 申長岡市スポーツ協会☎34・2130

スポーツ教室(4月~来年3月

図各種体操、ソフトバレーボール、卓球、バドミントンなど(★はスポーツ体験など)

教室名		マスターズ						
対	象	おおむね55歳以上の男女						
会	場	市民体	本育館	南部体育館	北部体育館	アオーレ長岡		
定	員	各10	各100人		各80人		各100人	
開係	崖日	4月5日から 毎週月曜日						
時	間	13:30~15:00				10:00~11:30	13:30~15:00	
料	金	各16,000円			12,800円	14,400円	15,200円	

1 1 31			1 =,00	12,000 1 1,100 1		13,20013			
教室を		レディース							
対 象	18歳以上の女性								
会 場	市民体育館		南部体育館	アフ	オーレ長岡	北部体育館			
定員	各80人								
開催日	4月6日から 毎週火曜日	4月9日から 毎週金曜日	4月5日から 毎週月曜日		月1日から 週木曜日	4月7日から 毎週水曜日			
時間	10:00~11:30								
料金	È		1	5,200円	12,800円				

教室名	おとなスポーツ	エアロビックダンス(ADC)		初心者フットサル	レクスポーツ★	
対 象	18歳以上	18歳以上		中学生以上		
会 場	北部体育館	南部体育館	市民体育館	アオーレ長岡		
定員	80人	80人	75人	各50人		
開催日	4月7日から 毎週水曜日	4月2日から 毎週金曜日	4月7日から 毎週水曜日	4月8日休から 原則毎週水曜日	4月1日から 毎週木曜日	
時間	19:00~21:00	10:00~11:00	19:30~20:30	19:00~21:00	17:30~19:00	
料 金	14,400円	各16,000円		13,000円	11,200円	

を作ります。 組み合わせて動物のオブジェ 師に、さまざまな形の廃材を 満れる。 がある。 がある。 を作ります。

人戦(段級別)…基本動作、場中之島体育館 種目=▽個一個 加盟団体のは長岡市スポー スポーツチャンバラ大会市民スポーツ祭 が催し 34 協会 (1) 1 3 0 と ス り と ス



少

▲二刀の試合。毎年約60人が参加して います

12いずれも 場希望が丘テニス場 ¥10、000円 申3月30日火までに往復はが 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—11106 宮内4の6の36長岡市テニス 協会・石原さん(☎32・45

C 二 5 4 月 11 般4、5 千A・B・Cクラス種目=男子A・B 0 校 ス B 丘 生 ・ テ

小太刀、長剣▽団体戦(3人) …小学生以下、中学生以上の 部 ¥1人1、500円 甲 のある申込書で 間長岡市ス にある申込書で 間長岡市ス でに市民体育館 のがある申込書で 間長岡市ス 小

¥500円 **申**3月10日(水から)図小学生以上 **定**8人(児着)

ヮ

クショ

ップ

53

6

0

0

2館所蔵品展

春

の

展示

中学生テニス教室

「廃材で動物をつくろう」

■4月6日~20日の毎週火・ 型 4、000円 ■3月20日 対 高校生以上 定40人抽選 図 6 200円 ■ 3月20日 (税までに往復はがきに住所、 氏名、電話番号、経験年数と 返信宛先を記入して〒940 テニス協会・川上さん(☎0 テニス協会・川上さん(☎0 1000円 ■ 300 10 **4**オー。 テニス大会 ス

☎47 · 8001

時午前9時30分~午後4時30分(4月は午後 ¥3月末まで入園料・駐車料無 5 時まで) 料 休園日=3月の毎週月曜日

●雪割草まつり

3月の週末ごとに展示即売会を開催します。 ■3月13日出~4月11日(日) 場花と緑の館 ※20万株の群生地は3月末~4月中旬が見頃 予定

2シャクナゲ展示

■3月23日(火)~4月上旬 場花と緑の館

③かたくり百万株まつり

■4月3日生~11日旧 場里山フィールドミ ュージアム 四カタクリガイド(午前11時~ 午後3時。雨天中止) など

健康づくりの前に! 無料体力測定会

握力、長座体前屈、上体起こしなどで測定 します。

● 高齢者向け(65歳~79歳)

■・場①3月13日仕午後1時~3時…サンラ イフ長岡(☎36・7200)②28日(円)午前10時30 分~午後 0 時30分…南部体育館(☎39・3600) 定①10人先着②15人先着 持内履き 申①3 月5日金210日(水)から各会場へ

②一般向け(20歳~64歳)

ヨ・場①3月20日紀午後7時~8時30分…中 之島体育館(☎66·1711) ②23日(火)午後3時 30分~5時…北部体育館(☎24・6116) ③29 日(月)午後7時~8時30分…みしま体育館(☎ 41・2133) 定①10人先着②320人先着 持 内履き 甲3月10日(水)から各体育館へ

健康づくりに向けて、ま ずは自分の体力を知るこ とから始めよう。結果を 基に「体力アップのため の運動は?」「どうした ら痩せる?」など、自分 に合った運動方法のアド バイスを受けることがで きるよ!

BEUM

▶おぐりん

19 市政だより 2021.3