

◆回や日などの略字の見方は21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

スポーツ教室 (7月~9月)

申 6月25日(金)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	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
中之島体育館 ☎66・17711	①いきいき健康体操教室	5日	月	13:30~14:30	9回	50歳以上		5,400円
	②モーニングヨガ	6日	火	10:00~11:00	8回	どなたでも	20人	4,800円
	③リセットアクティブコンディショニング			14:00~15:30				
	④スッキリヨガ			19:30~20:15				
	⑤バレトン			20:30~21:15				
	⑥シェイプボクシング(水)	7日	水	13:30~14:15	11回			5,500円
	⑦フラダンス	1日	木	10:00~11:00	10回	どなたでも	20人	6,600円
	⑧レクススポーツ			13:30~14:30				5,000円
	⑨トランポピクス			19:30~20:30				7,200円
	⑩健康コンディショニング	2日	金	10:00~11:00	10回	どなたでも	20人	6,000円
	⑪爽快健康体操教室			13:30~14:15				5,000円
	⑫体幹トレーニング(金)	3日	土	19:30~20:15	10回	どなたでも	20人	5,000円
	⑬シェイプボクシング(金)			19:30~20:15				
	⑭シェイプボクシング(土)			19:30~20:15				
	⑮体幹トレーニング(土)	20:30~21:15						
みしま体育館 ☎41・21333	①ストレッチポール	5日	月	19:30~20:30	7回	どなたでも	15人	4,200円
	②全身シェイプ(火)	6日	火				20人	5,000円
	③ヨガ(朝)	7日	水	10:00~11:00	10回	どなたでも	8人	6,000円
	④ハツラツ貯筋体操			13:30~14:30			5,000円	
	⑤カラダリセット体操			19:30~20:30			6,000円	
	⑥ピラティス	1日	木	13:30~14:30	10回	60歳以上	8人	5,000円
	⑦筋力アップトレーニング			19:30~20:30			6,000円	
	⑧いきいき健康体操	2日	金	13:30~14:30	10回	どなたでも	20人	6,000円
	⑨ヨガ(昼)			19:30~20:30				
	⑩ヨガ(夜)			19:30~20:30				
	⑪体幹トレーニング	2日	金	10:30~11:30	10回	65歳以上	8人	5,000円
	⑫さわやか体操			13:30~14:30				
	⑬全身シェイプ(金)							

働き盛りのあなたに！ 運動不足解消プログラムのススメ

市内8地域(中之島・越路・三島・山古志・小国・寺泊・栃尾・川口)で運動メニューを中心とした講座を開催します。詳しくは長岡市スポーツ協会ホームページで。
 申 6月以降順次開催(計10回) 対 18歳以上 ¥2,000円 図同協会 ☎さい 34・2130、健康課 ☎さい 39・7508



ストレッチや筋トレのほか、食事、睡眠、心のケアなどを行う充実のメニュー。健康的な暮らしを全面的にサポートします！



長岡で活動を続ける 松田選手 パラ陸上200mで日本新！

4月に開催されたジャパンパラ陸上競技大会の200mで長岡出身の松田将太郎選手が、日本記録で優勝する快挙を成し遂げました。



陸上競技場を拠点に日々練習に励む松田選手。3年後に予定されているパリパラリンピックを見据え、「スタートが課題です。今後も長岡でチームの仲間と切磋琢磨しながら練習に励みたい」と決意を新たにしました。

- ⑤ 市民スポーツ祭陸上競技大会
8月21日(土)午前8時30分から 陸上競技場 ¥1種目につき一般1,000円、高校生700円、中学生500円、小学生300円、リレー1チーム1,000円 申 7月30日(金)までにアスリートラッキングホームページで
- ⑥ 長岡まつり共催駅伝競走大会
7月24日(土)午前7時15分から 陸上競技場など 対 小学生5年生以上 ¥1チーム3,000円、小・中学生1,000円 申 7月2日(金)までに市民体育館、陸上競技場にある申込書で



今年で74回目の伝統ある大会！陸上競技場を出発して大手大橋方面へ向かうコースを4人で力を合わせて走るよ。夏真っ盛りの信濃川を眺めながら、気持ちのよい汗を流そう！

- 子ども・子育て課 ☎さい 39・2300
 ● パパママと赤ちゃんのつどい「アロマでリラククス！ママのためのリラクシユ体操！」
 7月13日(火)午前10時30分~11時30分 場さいわいプラザ 対 0歳児の保護者(保育あり) 対 フェイスタオル、バスタオル 定 10組(先着) 申 6月22日(火)~30日(水)に母子保健推進員協議会事務局(子ども・子育て課内)



- 男女平等推進センターウィルながおか ☎さい 39・2746
 ● ゆる・ふわストレッチ講座
 7月9日(金)午後1時30分~3時 場まちなかキャンパス 長岡 定 10人(先着) 持 ヨガマットまたはバスタオル 申 7月2日(金)まで



ママの息抜きの場として、母子保健推進員が企画。気持ち良く体を動かして、ゆったり過ごしましょう。

スポーツ

市民体育館 ☎34・2700

- 陸上競技場 ☎27・6300
 ① 簡単！筋力トレーニング教室
 6月25日(金)
 6月22日(火)・29日(火)
 ② 簡単！健康運動教室
 ③ 投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室
 6月26日(土)午後2時~3時 対 小学1・2年生と保護者 定 10組(先着) ¥500円 申 6月25日(金)まで
- ④ わんぱくスポーツ
 6月17日(木)：フットサル、25日(金)：バスケットボール 場午後5時~5時45分 対 小学生以上 定 各15人(先着) ¥各500円 申 各当日まで
- ⑤ バレトン教室
 6月15日(火)・22日(火)・29日(火) 午前10時30分~11時30分 対 小学4年生以上 定 各10人(先着) ¥各500円 申 各当日まで



▲バレエの動きをもとに体の筋肉を整える新感覚エクササイズ

- ① カラダ引き締めトレーニング教室
 6月11日~7月9日の毎週金曜日午前10時~10時45分 対 20歳以上 定 各10人(先着) ¥各500円 申 各前日まで
- ② やさしいヨガ教室
 6月14日(月)・21日(月)・28日(月)・7月5日(月) 午前10時~11時 対 20歳以上 定 各10人(先着) ¥各500円 申 各前日まで
- ③ 初心者合気道教室
 6月10日~8月12日の毎週木曜日午後7時~9時(計10回) 場市民体育館 対 高校生以上 定 30人(先着) ¥3,000円