

◆回や日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

福祉課(アオ) ☎39・2343

●ふれ愛スポーツのついで  
 障害のある人もない人もできるスポーツを体験します。  
 2月5日(土)午後1時～4時 南部体育館  
 2月26日(水)まで 交流大会 1月26日(水)まで(福祉バスでの送迎を希望する人は要申し込み)



▶赤と青のボールを順番に投げ合い、いかに白い目標球に近づけるかを競うポッチャ。シンプルながらも戦略性に富み、誰もが楽しめます

市民体育館 ☎34・2700

●新春スタンプラリー  
 スタンプをためて抽選券をゲットしよう

1日1個のスタンプを10個ためると、景品が当たる抽選券1枚と交換できます。大会



なかのん

冬の運動不足の解消に。2022年はスポーツに挑戦するのん!

## スポーツ教室 (1月～3月)

1月10日(祝)から電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	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	1月17日	月	16:00～17:00	7回	年長児～小学3年生	20人	3,500円	
	②シニアいきいき体操	1月18日	火	10:00～11:00	11回	60歳以上	11人	5,500円	
	③体幹トレーニング			19:30～20:30			10人		
		④かんたんリズム体操	1月19日	水	12:00～13:00	9回	どなたでも	30人	5,400円
		⑤シェイプアップボクシング	1月21日	金	20:10～21:10				4,500円
		⑥運動スキルアップ	1月22日	土	9:30～10:30				6回
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	1月17日	月	10:00～11:00	8回	どなたでも	31人	4,800円	
	②体幹トレーニング(中級)			19:00～20:00	9回			4,500円	
	③ウォーキング(昼)	1月25日	火	13:30～14:30	10回		10人	5,000円	
	④ウォーキング(夜)			18:30～19:30			25人	6,000円	
	⑤ウエストシェイプ			19:45～20:45			20人	5,000円	
	⑥引き締めるピラティス	1月19日	水	13:30～14:30	10回		40人	2,400円	
	⑦体幹トレーニング(初級・夜)			19:30～20:30			20人	5,000円	
	⑧ソフトバレエ	2月18日	金	10:00～11:30	6回		20人	5,000円	
	⑨体幹トレーニング(初級・昼)	1月14日	土	13:30～14:30	10回		家族ペア 1人	9,000円	
	⑩HIPHOPダンス	1月22日		17:30～18:30				9回	5,400円
新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	1月17日	月	10:30～11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円	
	②健康体操(月)			14:00～15:00			8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			8人	5,000円	
	⑤冬季テニス	1月19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	1月20日	木	10:30～11:30	10回	どなたでも	8人	5,000円	
	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	1月21日	金	19:30～20:30					

催し

スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

参加者は対象外です。  
 1月10日(祝)～28日(金) 当選発表  
 2月1日(火) 景品引換  
 2月10日(水)まで

陸上競技場 ☎27・6300

●簡単!筋力トレーニング

1月13日～2月10日の毎週木曜日

●簡単!健康運動教室

1月11日～2月8日の毎週火曜日

① いずれも 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

③ 投げる!走る!跳ぶ!

親子運動教室  
 1月15日(土)・22日(土)・29日(土) 午前10時～11時、午後2時～3時 対4歳～6歳と保護者 定各10組(先着) 各500円 申各前日まで

悠久山野球場 ☎33・0322

① 1対1のパートナーストレッチ

1月13日～2月10日の毎週木曜日 午後2時～3時5分(1枠15分) 定各3人(先着) 各800円 対20歳以上 申各前日まで

② 体幹トレーニング体験教室  
 1月19日(水)、2月2日(水) 午前10時～10時45分 定各10人(先着) 各300円 対20歳以上 申各前日まで

サンライズ長岡 ☎36・7200

●運動教室

① バレトン

1月17日～3月7日の毎週月曜日 午後7時～8時(計7回) 各4,200円

② ヒップホップダンス

1月18日～3月22日の毎週火曜日 午後6時30分～7時30分(計10回) 対小学生～高校生 各6,000円

③ ソフトダンス

1月12日～3月23日の毎週水曜日 午後2時～3時30分(期間中に計10回) 各6,000円

④ 健康ピクス

1月15日～3月19日の毎週土曜日 午前10時～11時(計10回) 各6,000円

①～④いずれも 定15人(先着) 1月6日(木)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 初心者親子なごな教室  
 2月3日～3月24日の毎週

木曜日午後7時～8時30分(計8回) 場市民体育館 対小学生と保護者 各3,500円 申1月31日(月)までに長岡市なごな協会の酒井さん ☎090・74226・0289へ

② 市民山岳スキー講習会

2月6日(日) 20日(日) 午前9時～午後3時 場市営スキー場など ①1,000円 ②2,000円 ③1月30日(日) 2月13日(日)までに長岡スキー協会・永井さん ☎090・74229・1844へ



③ 市民スポーツ祭

① スキー大会(距離競技の部)  
 2月13日(日) 場市営スキー場 一般高校生1,000円、小学生500円、リレー(1チーム)1,000円 1月21日(金)までに市民体育館にある申込書で

② スキー大会(回転競技の部)  
 2月20日(日) 場市営スキー場 一般高校生3,500円

⑤ 短期親子体操教室  
 ひよこ土曜日コース  
 2月5日～3月19日の毎週土曜日 午前9時15分～10時15分、10時45分～11時45分(期間中に各計5回) 場市民体育館 対3歳～6歳と保護者 定各20組(先着) 各3,000円 申1月11日(火)からスポ協へ

⑥ スポーツ教室体験会

① マスターズ(55歳以上)  
 2月16日(水) 午後1時30分～3時

② レディース  
 2月16日(水) 午前10時～11時30分

③ おとなスポーツ  
 2月9日(水) 午後7時～9時

①～③いずれも 場北部体育館 定25人(先着) 申1月11日(火)からスポ協へ