

大会ポスター

2022
RICHARD MILLE
YONEX LADIES
第23回 リチャール・ミル ヨネックス レディース
6月3(金)4(土)5(日)



日本海をめぐり長岡で、新たな歴史に名を刻め

リチャール・ミル ヨネックスレディース ゴルフトーナメント2022



▲大会ウェブサイトはこちら

岡スポーツ振興課 さい 32・6117

5月1日(日)午前10時から大会ウェブサイトにてチケット(前売りのみ)を販売します。料金など詳しくはウェブサイトで。

■6月3日(金)~5日(日) 場 ヨネックスカントリークラブ(寺泊志戸橋)

★観戦だけじゃない!長岡市民プロアマ大会

■5月29日(日)午前8時から 定42人(先着) ¥33,000円

申 ヨネックスカントリークラブ ☎75・2000

- ④ つき2 de ハッピーひろば
- ① 5月17日(火)・31日(火)、6月3日(金)・13日(金)・27日(金) ② 5月18日(水)・22日(水)・29日(水) ③ 5月19日(木)・23日(木)・30日(木) ④ 5月20日(金)・24日(金)・31日(金) ⑤ 5月21日(土)・25日(土)・1日(日) ⑥ 5月22日(日)・26日(日)・2日(月)

- ① こころの相談会
- ② アルコール相談会
- ③ あなたの健康相談会
- ④ つき2 de ハッピーひろば
- ⑤ 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種
- ⑥ カフェDE健康講座
- ⑦ 食育総合講座
- ⑧ 長岡に伝わる料理を作ってみよう!
- ⑨ 「歯」と「食」の健康ひろば
- ⑩ 認知症サポーター養成講座

健康課 さい ☎39・7508



① 5月17日(火)・31日(火)、6月3日(金)・13日(金)・27日(金) ② 5月18日(水)・22日(水)・29日(水) ③ 5月19日(木)・23日(木)・30日(木) ④ 5月20日(金)・24日(金)・31日(金) ⑤ 5月21日(土)・25日(土)・1日(日) ⑥ 5月22日(日)・26日(日)・2日(月)

① こころの相談会

② アルコール相談会

③ あなたの健康相談会

④ つき2 de ハッピーひろば

⑤ 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

⑥ カフェDE健康講座

⑦ 食育総合講座

⑧ 長岡に伝わる料理を作ってみよう!

⑨ 「歯」と「食」の健康ひろば

⑩ 認知症サポーター養成講座



▲海の妖精 まりん

喫煙は生活習慣病を引き起こすほか、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めると言われている。屋外で喫煙するときは、周りの人に十分配慮しよう!

① 長岡に伝わる料理を作ってみよう!

② 親子で作ろう!野菜を使ってみよう!

③ 食育総合講座

④ つき2 de ハッピーひろば

⑤ 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

⑥ カフェDE健康講座

⑦ 食育総合講座

⑧ 長岡に伝わる料理を作ってみよう!

⑨ 「歯」と「食」の健康ひろば

⑩ 認知症サポーター養成講座



特設ブースで歯磨きグッズをプレゼントします。

① 歯の講演会「健康ライフを脅かすお口の悪玉菌」

② 食の講演会「長寿園がいのちを守る!」

③ 認知症サポーター養成講座

市民体育館フィットネス教室(7月~9月)

申 5月17日(火)~31日(火)に市民体育館(岡 ☎34・2700)にある申込書で

※6月5日(日)~19日(日)に料金を同体育館受付へ。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、6月25日(土)から再度申し込みを受け付けます

教室名	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	4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	10回			6,000円
	6日	水	11:10~12:10 12:20~13:20 19:00~20:00 20:10~21:10	12回			7,200円
	7日	木	10:00~11:00 11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10	13回			7,800円
	1日	金	10:00~11:00 20:10~21:10	12回			7,200円
	2日	土	19:00~20:00 20:10~21:10	9回			5,400円
	7日	木	12:20~13:20	11回			6,600円
	4日	月	19:00~20:00 20:10~21:10	9回			5,400円
	5日	火	10:30~11:30 19:00~20:00	11回			6,600円
	7日	木	19:30~20:30	9回			5,400円
⑥骨盤体操	4日	月	19:00~20:00 20:10~21:10	9回	20歳以上	20人	5,400円
⑦バレトン	5日	火	10:30~11:30 19:00~20:00	11回	中学生以上の女性	20人	6,600円
⑧シェイプアップエアロ	7日	木	19:30~20:30	9回	小学4年生以上	27人	6,000円
⑨はじめてのフラダンス	5日	火	13:00~14:00 14:10~15:10 20:10~21:10	10回	中学生以上の女性	45人	6,000円
⑩ハツラツ健康体操	1日	金	19:00~20:00	13回	20歳以上	20人	7,800円
⑪シェイプアップボクシング	4日	月	10:00~11:00	9回	小学4年生以上	27人	5,400円
⑫ZUMBA	5日	火	19:00~20:00	10回	20歳以上	27人	6,000円
⑬はじめてピラティス	1日	金	11:10~12:10 13:30~14:30	13回	小学4年生以上	15人	7,800円
⑭いきいき健康体操	6日	水	10:00~11:00	10回	20歳以上	20人	6,000円
⑮エアロビクス	7日	木	9:50~10:50	9回	小学4年生以上	15人	5,400円
⑯ヒップホップ	6日	水	19:00~20:00	10回	中学生以上	20人	6,000円
⑰太極拳	1日	金	15:00~16:30 13:30~14:30	10回	20歳以上の男性	14人	7,800円
⑱男性のための体力づくり	5日	火	18:05~18:50 17:10~17:55	13回	小学生	14組	6,000円
⑲英語でリトミック小学生(上級)	2日	土	16:15~17:00	10回	園児と保護者	30組	6,000円
⑳英語でリトミック小学生	5日	火	10:30~11:30 11:10~12:10	12回	未就園児と保護者	20組	7,200円
㉑親子英語でリトミック幼児	2日	土	16:15~17:15 17:30~18:30	6回	小学1~4年生	8組	9,000円
㉒親子英語でリトミック	13日	水	10:30~12:00		小学5年生~中学生		
㉓子連れヨガ					2か月~10か月の子と母親		
㉔ジュニアヒップホップ							
㉕ベビーマッサージと赤ちゃん体操							

施設名	教室名	初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
ニュータウン いこいの広場 ☎47・0088	テニス	5月18日	水	10:00~12:00	7回	16歳以上	20人	5,600円

◆回や日などの略字の見方は14ページ

◆園などでも、園特になし、無料、不要(直接会場へ)の場合は、記載なし

◆園に電話、ファクス、Eメール、(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
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ