



冬の楽しみ教えます！ スキー教室

①市営スキー場 ☎34・2225

公認長岡スキー学校 (毎週土・日・祝日)

小学生以上 ☎スキー学校 ☎35・6684

(受付開始) レッスン時間	午前		午後	1日
	(9:00から) 10:00~12:00	(0:30から) 1:30~3:30	午前・午後と同じ	
参加料 (リフト代込み)	2,500円		4,000円	

②古志高原スキー場 ☎59・3500

①こどもスキー教室

☎2月12日(日)午前10時~正午 ☎5歳~小学生
定40人(先着) ¥1,000円

②レベルアップスキー講習

☎2月12日(日)午後1時15分~3時15分 ☎中学生以上
定10人(先着) ¥2,000円

★ファン感謝デー

リフト1日券が1,000円です。

☎2月26日(日)午前9時~午後5時 ☎赤飯の振る舞い、山古志産牛肉が当たる抽選会など

③とちおファミリースキー場 ☎53・2390

初心者・初級者スキー教室

☎3月5日までの毎週日曜日・祝日午前10時30分~正午、午後2時~3時30分 ¥各1,500円

★ありがとう祭

リフト1日券が半額です。

☎3月5日(日)午前10時~午後3時 ☎餅つき、ピング大会、スノーモービル試乗体験など

※降雪状況により変更する場合があります。詳しくは市ホームページで



◆回や日などの略字の見方は10ページ
◆☎どなたでも、☎特になし、☎無料、☎不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆☎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

市民体育館フィットネス教室(4月~6月)

☎2月15日(水)~28日(火)に市民体育館(☎34・2700)

にある申込書で

※3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、3月25日(土)から再度申し込みを受け付けます

教室名	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	10日	月	11:45~12:45	8回	小学4年生以上	20人	6,400円
	11日	火	10:00~11:00 20:10~21:10				
	12日	水	11:10~12:10 12:20~13:20 19:00~20:00 20:10~21:10				
	13日	木	10:00~11:00 11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10				
	14日	金	10:00~11:00 20:10~21:10				
	8日	土	19:00~20:00 20:10~21:10				
	13日	木	15:00~16:00 12:20~13:20				
	10日	月	13:30~14:30 19:30~20:30				
	11日	火	10:30~11:30 19:00~20:00				
	13日	木	20:10~21:10				
②腰痛予防改善				8回	18歳以上	15人	6,400円
③すてきにピラティス					小学4年生以上		
④やさしいフラダンス					中学生以上の女性		
⑤たのしいフラダンス					18歳以上		
⑥骨盤体操					小学4年生以上の女性		
⑦バレトン					中学生以上の女性		
⑧シェイプアップエアロ					18歳以上		
⑨はじめてのフラダンス					中学生以上の女性		
⑩ハツラツ健康体操					18歳以上		
⑪シェイプアップボクシング							
⑫ZUMBA				10回	小学4年生以上	20人	8,000円
⑬はじめてピラティス					18歳以上		
⑭いきいき健康体操					小学4年生以上		
⑮エアロビクス					18歳以上		
⑯ヒップホップ					小学4年生以上		
⑰太極拳					中学生以上		
⑱男性のための体づくり					18歳以上		
⑲子連れヨガ					18歳以上の男性		
⑳ジュニアヒップホップ					2カ月~未就園児と母親		
㉑ベビーマッサージと赤ちゃん体操					小学1~4年生		
㉒親子運動遊び				小学5年生~中学生			
㉓市民スポーツ教室				2カ月~10カ月の子と母親	8組	9,000円	
				2歳~6歳と保護者	25組	8,000円	
				18歳以上	50人	6,000円	

陸上競技場 ☎27・6300

①投げる！走る！跳ぶ！ 親子運動教室

☎2月25日(土)、3月4日(土)午前10時~11時、午後2時~3時
☎4歳~6歳と保護者
定各10組(先着) ¥各500円
☎各前日まで

②スポレック教室

☎2月15日(水)・22日(水)、3月1日(水)・8日(水)午前10時~11時、午後2時~3時
☎20歳以上 定各10人(先着) ¥各500円
☎各前日まで

③簡単！健康運動教室

☎2月14日(火)・21日(火)・28日(火)、3月7日(火)午前10時~11時、午後2時~3時
☎20歳以上 定各10人(先着) ¥各500円
☎各前日まで

スポーツ

ニータウン運動公園 ☎86・7386

①マット・鉄棒教室

☎2月18日(土)・25日(土)午後2時~3時 ☎小学生1~3年生
定各10人(先着) ¥各1,000円
☎各前日まで

②ZUMBA

☎2月13日(月)・20日(月)・27日(月)

健康 ☎39・2268

長寿はじけ課

☎2月27日(月)午後1時30分~3時
☎場社会福祉センター
☎認知症キャラバン・メイト
☎20人(先着) ☎2月6日(月)から

健康講座 ☎39・7508

☎2月27日(月)午後1時30分~3時
☎場社会福祉センター
☎認知症キャラバン・メイト
☎20人(先着) ☎2月6日(月)から

④死別の悲しみケア こころのつまり木相談会

☎3月17日(金)午後2時30分~4時30分

⑤あなたの健康相談会

☎2月27日(月) ☎3月7日(火) ☎3月15日(水)午後1時~4時 ☎3月22日(水)午後1時~4時 ☎3月29日(水)午後1時~4時
☎場さいわいプラザ ☎30分
☎健康の結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定16人(先着) ☎3人(先着) 持健康手帳(ある人) ☎2月15日(水) ☎24日(金) ☎3月3日(金)まで

⑥簡易骨密度測定コーナーを設置します

5分程度で測定できます。
☎2月6日(月)~10日(金) ☎13日(月)~17日(金) ☎20日(月)~24日(金) ☎27日(月)~31日(金)
☎場さいわいプラザ

健康 ☎39・2268

長寿はじけ課

☎2月27日(月)午後1時30分~3時
☎場社会福祉センター
☎認知症キャラバン・メイト
☎20人(先着) ☎2月6日(月)から

健康講座 ☎39・7508

☎2月27日(月)午後1時30分~3時
☎場社会福祉センター
☎認知症キャラバン・メイト
☎20人(先着) ☎2月6日(月)から