◆日や場などの略字の見方は7ページ
◆対どなたでも、定特になし、¥無料、申不要（直接会場へ）の場合は、記載なし
◆申に電話、ファクス、Eメール、HP（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　ミラ＝ミライエ長岡
さい＝さいわいプラザ

市民体育館フィットネス教室（1月～3月）

申11月21日(火)～30日(木)に市民体育館（問☎34・2700）にある申込書で
※12月5日(火)～17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、12月25日(月)から再度申し込みを受け付けます

教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員抽選	料金
①はじめてヨガ	8日	月	11:45～12:45	8回	小学4年生以上	20人	6,400円
	9日	火	10:00～11:00	10回			8,000円
			20:10～21:10				
	10日	水	11:10～12:10				
			12:20～13:20				
			19:00～20:00				
			20:10～21:10				
	11日	木	10:00～11:00				
			11:10～12:10				
			19:00～20:00				
	12日	金	10:00～11:00				
			20:10～21:10				
	13日	土	19:00～20:00				
			20:10～21:10				
②ピラティス	8日	月	10:00～11:00	8回			6,400円
	9日	火	19:00～20:00	10回			8,000円
	11日	木	12:20～13:20				
	12日	金	11:10～12:10				
③バレトン	8日	月	19:30～20:30	8回		15人	6,400円
	9日	火	10:30～11:30	10回			8,000円
			19:00～20:00				
④ZUMBA	12日	金				20人	
⑤エアロビクス	10日	水	10:00～11:00				
	11日	木				30人	
			20:10～21:10			20人	
⑥シェイプアップボクシング	9日	火	20:00～21:00		18歳以上	30人	
⑦腰痛予防改善	13日	土	15:00～16:00			20人	
⑧骨盤体操	8日	月	19:30～20:30	8回			6,400円
	12日	金	10:00～11:00	10回		15人	8,000円
⑨ハツラツ健康体操	9日	火	13:00～14:00			20人	
			14:10～15:10				
⑩いきいき健康体操	12日	金	13:30～14:30				
⑪たのしいフラダンス	8日	月		8回	中学生以上の女性		6,400円
	9日	火	20:10～21:10	10回		15人	8,000円
	11日	木	13:30～14:30			20人	
⑫太極拳	10日	水	15:00～16:30		18歳以上	30人	
⑬男性のための体力づくり			13:30～14:30		18歳以上の男性	20人	
⑭子連れヨガ	9日	火	11:10～12:10		2カ月～未就園児と母親	20組	
⑮ジュニアヒップホップ	13日	土	16:15～17:15		小学1～4年生	20人	
			17:30～18:30		小学5年生～中学生		

ニュータウン運動公園 ☎86・7386

❶ZUMBA
日11月11日(土)・18日(土)・25日(土)午前10時30分～11時15分、11月13日(月)・15日(水)・20日(月)・27日(月)・29日(水)午後7時30分～8時15分　対20歳以上　定各8人先着　¥各500円　申各前日まで

❷投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室
日11月19日(日)・23日(祝)午後2時～2時45分（19日は午前10時～10時45分も）　対4歳～6歳と保護者　定各10組先着　¥各500円　申各前日まで

市民体育館 ☎34・2700

●エアロビクス体験教室
日11月16日(木)午後8時10分～9時10分、22日(水)午前10時～11時　対小学4年生以上　定各10人先着　¥各500円　申随時

南部体育館 ☎39・3600

●アルビレックス新潟スクールコーチによるサッカー教室
日11月19日(日)　対・時小学1・2年生…午後2時30分～3時40分、小学3～6年生…午後4時～5時10分　定各30人先着　持外履き（サッカースパイク不可）　申11月10日(金)から

健康

健康増進課さい ☎39・7508

❶骨粗しょう症を予防しよう！
日12月8日(金)午後1時30分～3時30分　場さいわいプラザ　内骨密度測定、運動・栄養指導　講保健師、運動指導員、栄養士　定25人先着　申11月13日(月)～24日(金)

❷食育総合講座「みんなの食育塾」親子で作るおせち料理
日12月9日(土)午前10時～午後1時　場さいわいプラザ　対小学生以上と保護者　定8組先着　¥1人400円　持筆記用具、エプロン、三角巾　申12月1日(金)まで

❸あなたの健康相談会
日①11月30日(木)②12月1日(金)③11日(月)④12日(火)⑤19日(火)　時①②③⑤午後1時～4時②④午前9時30分～午後0時30分　場さいわいプラザ　内健診の結果、生活習慣病の予防・改善指導　相談員＝栄養士、保健師　定各6人先着　持健康手帳（ある人）　申①11月20日(月)②21日(火)③④12月1日(金)⑤8日(金)まで

❹カフェDE健康講座
日・内①11月16日(木)…足の筋肉を使うと動きたくなる！足の筋肉を鍛えよう②25日(土)…「気質」を知って人間関係を楽にしよう③12月1日(金)…温泉の楽しみ方④7日(木)…冬も元気に！自宅でできるカンタン体操　時①③④午前10時30分～11時30分②午後2時～3時　場①④まちなかキャンパス長岡大手②③タニタカフェ市セ

❺こころの相談会
日①11月22日(水)②29日(水)③12月5日(火)④8日(金)⑤18日(月)　時①③午後6時～8時②④⑤午後2時～4時

❻死別の悲しみケア　こころのとまり木相談会
日12月11日(月)午後2時30分～4時30分

❺❻いずれも　場さいわいプラザ（各支所からオンラインで相談可）　相談員＝臨床心理士、保健師など　定各2人先着　申❺①11月13日(月)②20日(月)③24日(金)④29日(水)⑤12月8日(金)❻1日(金)までに健康増進課または各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）へ

❼つきイチ脳活～eスポーツを楽しもう～
日11月28日(火)午後1時～2時、2時30分～3時30分　場ミライエ長岡　対65歳以上　定各8人先着　申11月10日(金)から

❽お手軽！健康プレイス
日・内11月15日(水)…椅子でヨガ体験、12月15日(金)…フット&リンパケア　時午前9時30分～10時30分　場イオン長岡店　定各20人先着

11月は糖尿病予防月間
糖尿病は人工透析の原因第1位

問健康増進課さい☎39・7508

糖尿病は自覚症状がなく、いつの間にか進行し、重大な合併症を引き起こします。特に、細い血管が集まる腎臓は高血糖の影響を受けやすく、人工透析が必要になる人が増加しています。毎年健康診断を受けて血糖値や腎機能の結果を確認しましょう。

❶糖尿病を知るつどい
日11月19日(日)午後1時30分～3時30分　場アオーレ長岡　内講演など　定80人先着　問長岡市医師会☎22・5600

❷CKD（慢性腎臓病）市民公開セミナー
日11月18日(土)午後1時～3時　場リリックホール　定450人先着　申専用フォーム（右）で

腎臓の状態は尿検査で確認できます。検査結果の見方や生活習慣を改善するポイントなどを一緒に学びましょう。

▶長岡赤十字病院
副院長・山﨑肇さん