◆対どなたでも、 **宣特になし、**¥無料、 **申不要**(直接 会場へ)の場合は、記載なし

◆匣に電話、ファクス、Eメール、IP(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

| 定員抽選 | 料 金

大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

ミラ=ミライエ長岡

1 1月19日(1) **対・時**小学1 ・2年生…午後2時3分~3 ・2年生…午後2時3分~3 コーチによるサッカー教アルビレックス新潟スク 教室

人午3

39 36 0

■11月16日(水午後8時10分~9時10分、22日(水午前10時~110人) 10人(先着) ¥各500円 厘 10人(先着) ¥各500円 厘

●エアロビクス体験教室 定 年 日 日

塾」親子で作るおせち料理食育総合講座「みんなの食育

は糖尿病予防月 工透析の原因

間健康増進課さい☎39・7508

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。

手続き

制度

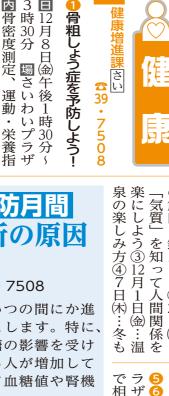
募集

みんなのひろば

旦11月19日(日)午後1時30分~3時30分 場アオ 問長岡 ーレ長岡 内講演など 定80人先着 市医師会**☎**22 · 5600

■11月18日出午後1時~3時 場リリックホール

用フォーム (右) で



⁴カフェDE健康講座

¥各500円 **申**各前日まで 6歳と保護者 **定**各10組円着 時~2時45分も) **対**4歳~ 時~2時45分も) **対**4歳~ 10日は午前10 10日は午前10

23 34

0

親子運動教室

跳ぶ!

申定分・11 出 各各 8 27 月午11 前 8 8 日 13 前 月 日 大 月 日 10 11 まで着 29・30 出 日 15 0 18

⑤こころの相談会

午時月**日** 後①50 23 時代

ゴータウン運動: 86

から パイク不可) **時**外履き

里11月10

Ħ î 金) ス

₿あなたの健康相談会

В

■・内①11月16日水…冬も 原を使うと動きたくなる!足 の筋肉を鍛えよう②25日出… 「気質」を知って人間関係を 楽にしよう③12月1日金…温

で相談可) 切り で相談可) 切り で相談可) 切り で相談可) 切り のものでは、 のもので 4 **国** 時 12 30 月 こころのとまり木相談会外別の悲しみケア 30月分11 日川午後2時30分

相談員=臨床心所からオンライン

8人
児童 11月10日 金かイエ長岡 対55歳以上 見11月8日 以午後1時~2 ❸お手軽!健康プレイス

~eスポーツを楽しもう~

理士、保健師など **屋**各 2 人 医着 **車** 3 (11月13日月2 20 日月(3) 24日(金) 429日(水(5)12月 8日(金) 6 1日(金) 11月13日月(2) 20 市民生活課(栃尾支所地域振興・ 市民生活課(栃尾支所は市民

市民体育館フィットネス教室(1月~3月)

時 間

回数

1月初回 曜日

申11月21日火)~30日休)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

教

室

※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日例から 再度申し込みを受け付けます

象 校

日本 11:45~12:45 8回	教 至 名	1月初回	曜日	時間	回数	対 家	正員	料金
10日 X 20:10~21:10 11:10~12:10 11:10~12:10 11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10 11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10 19:00~20:00 20:10~21:10 13日 19:00~20:00 12日 20:10~21:10 13日 19:00~20:00 11日 X 12:20~13:20 10回 3:00円 20:10~21:10 13日 X 10:00~11:00 10回 3:00円		8 🖯	月	11:45~12:45	80			6,400円
10日 x 11:10~12:10 10日 x 11:10~12:10 10日 x 11:10~12:10 10日 x 11:10~12:10 10日 10:00~11:00 11日 x 11:10~12:10 10日 10:00~11:00 12日 金 10:00~11:00 20:10~21:10 10日 3:00~20:00 12日 金 10:00~11:00 12日 金 10:00~20:00 11日 x 12:20~13:20 10日 3:00~20:00 11日 x 10:00~11:30 11日 x 10:00~11:30 10日 3:00~20:30 8日 11:10~12:10 10日 3:00~20:30 8日 11:10~12:10 10日 3:00~20:30 8日 11:00~10·20 10日 3:00~20:30 8日 12日 金 10:00~11:00 20人 3:00~20:00 3:00~20		0.0	火	10:00~11:00			20人	
10日 水		9 🖯		20:10~21:10		小学4年生以上		
①はじめてヨガ 19:00~20:00 20:10~21:10 10:00~11:00 10:000~11:00 10:000~11:00 10:000~11:00 10:000~11:00 10:000~11:00 10:			水	11:10~12:10				8,000円
19:00~20:00 20:10~21:10 10回 11日 本 10:100~11:00 12日 金 10:00~20:00 20:10~21:10 13日 土 19:00~20:00 20:10~21:10 13日 土 19:00~20:00 11日 本 12:20~13:20 10回 8.000円 20:10~21:10 13日 土 19:00~20:00 11日 本 12:20~13:20 10回 8.000円 3/プレトン 12日 金 11:10~12:10 10回 8.000円 15人 20:10~21:00 20:10~21:00 10回 8.000円 15人 20:10~21:00 10回 8.000円 15人 20:10~21:00 10回 8.000円 15人 20:10~21:00 10回		100		12:20~13:20	100			
11日 本 10:00~11:00 10日		10日		19:00~20:00				
11日 木 11:00~11:00 10回 10回 10回 10回 12日 金 10:00~20:00 12日 金 10:00~21:10 13日 土 19:00~20:00 11日 木 12:00~21:10 11日 木 12:00~13:20 10回 8.000円 11日 木 12:20~13:20 10回 8.000円 11日 木 12:20~13:20 10回 8.000円 11日 木 10:30~20:30 8回 15人 100~20:00 11日 木 10:30~21:10 10回 8.000円 10回 8.000円 11日 木 10:30~21:10 10回 8.000円 11日 木 10:30~21:10 10回	①はじめてヨガ			20:10~21:10				
19:00~20:00 12日 金 10:00~11:00 13日 土 19:00~20:00 13日 土 19:00~20:00 20:10~21:10 3日 土 19:00~20:00 11日 土 12:20~13:20 11日 土 12:20~13:20 11日 土 10:30~20:30 11日 土 10:30~21:30 3/プレトン 9日 火 10:30~11:30 9日 火 10:30~11:30 9日 火 10:00~21:00 11日 土 10:00~11:00 3/プレトン 10日 土 10日 10			木	10:00~11:00				
19:00~20:00 10:00~11:00 20:10~21:10 13日		11⊟		11:10~12:10				
12日				19:00~20:00				
13日 19:00~20:00 19:00~20:00 10回 10□		405	金	10:00~11:00				
13日 土 20:10~21:10 8回		12日		20:10~21:10				
20:10~21:10 8回		1.5.	土	19:00~20:00				
②ピラティス 9日 火 19:00~20:00 11日 木 12:20~13:20 10回 12日 金 11:10~12:10 8日 月 19:30~20:30 8回 10:30~11:30		13⊟		20:10~21:10				
②ピラティス 9日 火 19:00~20:00 11日 木 12:20~13:20 12日 金 11:10~12:10 10回 8,000円 ③バレトン 8日 月 19:30~20:30 9日 火 10:30~11:30 19:00~20:00 11日 木 000~21:10 00~21:10 00~21:10 00~21:10 00~21:00 00~20~20 00~20~20 00~20~20 00~20~20 00~20~20 00~20~20 00~20~20 00~20	②ピラティス	8 🖯	月	10:00~11:00	80			6,400円
11日 木 12:20~13:20 10回 8,000円 15人 20人 6,400円 15人 20人 10回			_					, , ,
12日 金 11:10~12:10 8日 月 19:30~20:30 8回 6,400円 15人 20人 30人		11日		12:20~13:20	100	100		8,000円
8日 月 19:30~20:30 8回			_		_			
③バレトン 9日 火 10:30~11:30 19:00~20:00 15人 ④ZUMBA 12日 金 10:00~11:00 20人 30人 ⑤エアロビクス 11日 木 10:00~11:00 20人 30人 20人 ⑥シェイプアップボクシング 9日 火 20:10~21:10 20人 30人 20人 ⑥伊盤体操 13日 土 15:00~16:00 15:00 20人 20人 6,400円 ⑥ 骨盤体操 12日 金 10:00~11:00 12日 金 10:00~11:00 13:00~14:00 14:10~15:10 10□ 10□ 15人 ⑥いきいき健康体操 12日 金 13:30~14:30 10□ 8□ 6,400円 ⑪たのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 11□ 木 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 10□ 中学生以上の女性 15人 20人 18歳以上 30人 18歳以上 09件性 20人 2カ月~未就園児と母親 20組 小学 1~4年生 20人 ⑥ジューアヒップホップ 13日 土 16:15~17:15 16:15~17:15 16:15~17:15 10:	③パレトン		月	19:30~20:30	80			6,400円
④ZUMBA 12日 金 19:00~20:00 10日 水 10:00~11:00 10回 11日 木 10:00~11:00 30人 ⑥シェイプアップボクシング 9日 火 20:00~21:00 ②腰痛予防改善 13日 土 15:00~16:00 ⑧骨盤体操 8日 月 19:30~20:30 8回 12日 金 10:00~11:00 10回 ⑩いきいき健康体操 12日 金 13:00~14:00 10回 ⑩いきいき健康体操 12日 金 13:30~14:30 8回 ⑪たのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 10回 ⑪たのしいフラダンス 10日 15人 ②大極拳 10日 15:00~16:30 ③男性のための体力づくり 10日 15:00~16:30 ⑭子連れヨガ 9日 火 11:10~12:10 ⑪ジューアヒップホップ 13日 13日 13日 13日 <td< td=""><td></td><td rowspan="2"></td><td>10:30~11:30</td><td rowspan="2"></td><td></td><td rowspan="2">15人</td><td></td></td<>				10:30~11:30			15人	
(4) ZUMBA 12日 金 10:00~11:00 10回 30人 30人 20人 8,000円 11日 木 10:00~21:10 20人 30人 20房痛予防改善 13日 土 15:00~16:00 8日 月 19:30~20:30 8回 12日 金 10:00~11:00 10回 18歳以上 15人 9ハツラツ健康体操 9日 火 13:00~14:00 10回 10:00・10:		9 🖯						
⑤エアロビクス 11日 水 10:00~11:00 10回 30人 8,000円 ⑥シェイプアップボクシング 9日 火 20:10~21:10 30人 20人 ⑦腰痛予防改善 13日 土 15:00~16:00 20人 6,400円 ⑧骨盤体操 12日 金 10:00~11:00 10回 18歳以上 15人 ⑨ハツラツ健康体操 9日 火 13:30~14:00 10回 20人 6,400円 ⑩いきいき健康体操 12日 金 13:30~14:30 8回 6,400円 ⑪たのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 20人 6,400円 ⑪たの歩かろグンス 9日 火 20:10~21:10 20人 6,400円 ⑪たのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 20人 6,400円 ⑪たのしいフラダンス 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 10日 水 11:10~12:10 10日 18歳以上の男性 20人 ⑭子連れヨガ 9日 火 11:10~12:10 16:15~17:15 16:15~17:15 16:15~17:15	4ZUMBA	12日	金	19:00~20:00			00.1	
(S)エアロピクス 11日 木 20:10~21:10 20人 30人 20人 (S)シェイプアップボクシング 9日 火 20:00~21:00 30人 7)腰痛予防改善 13日 土 15:00~16:00 8日 月 19:30~20:30 8回 12日 金 10:00~11:00 14:10~15:10 10回 15人 80の円 12日 金 13:30~14:30 8回 15:00~16:30 10日 水 15:00~16:30 13:30~14:30 10回 18歳以上 30人 18歳以上 30人 18歳以上 30人 18歳以上 30人 18歳以上の男性 20人 2カ月~未就園児と母親 20組 小学 1~4年生 20人 10回 13:1~4年生 20人 13:1~4年生 20人 10回 13:1~4年生 20人 13:1~4年生 20人 10回 13:1~4年生 20人 10回 13:1~4年生 20人 10回 13:1~4年生 20人 13:1~4年生 20人 10回 13:1~4年生 20人 13:1~4年生 20人 13:1~4年生 20人 13:1~4年生 20人 13:1~4年生 20人 13:1~4年生 20人 10回 13:1~4年生 20人 13:1~	⑤エアロビクス	10⊟	水	10.00 11.00	100		20人	8,000円
(6)シェイプアップボクシング 9日 火 20:00~21:00 ⑦腰痛予防改善 13日 土 15:00~16:00 ⑧骨盤体操 12日 金 10:00~11:00 ⑩いきいき健康体操 9日 火 13:00~14:00 10にのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 10にのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 10日 本 13:30~14:30 ②大極拳 10日 水 15:00~16:30 10日 水 15:00~16:30 10日 水 15:00~16:30 10日 水 15:00~16:30 ③男性のための体力づくり 10日 大 11:10~12:10 ④子連れヨガ 9日 火 11:10~12:10 ⑥ジューアヒップホップ 13日 土 16:15~17:15		115	木	10:00~11:00	100		30人	
⑥シェイプアップボクシング 9日 火 20:00~21:00 ⑦腰痛予防改善 13日 土 15:00~16:00 ⑧骨盤体操 8日 月 19:30~20:30 8回 12日 金 10:00~11:00 15人 ⑨ハツラツ健康体操 9日 火 13:00~14:00 10回 ⑩いきいき健康体操 12日 金 13:30~14:30 8回 ⑪たのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 中学生以上の女性 15人 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 ③男性のための体力づくり 9日 火 11:10~12:10 18歳以上の男性 20人 ⑥ジューアヒップホップ 13日 土 16:15~17:15 小学1~4年生 「のジューアヒップホップ 13日 土 16:15~17:15		11日		20:10~21:10			20人	
8日月 19:30~20:30 8回 12日金 10:00~11:00 15人 9ハツラツ健康体操 9日火 13:00~14:00 14:10~15:10 10にきいき健康体操 12日金 13:30~14:30 8日月 20人 8回 10にきいき健康体操 12日金 13:30~14:30 11日末 13:30~14:30 8回 12日本 13:30~14:30 中学生以上の女性 15人 20人 20人 18歳以上 30人 18歳以上 30人 18歳以上の男性 20人 20人 2カ月~未就園児と母親 20組 小学1~4年生 20人 16:15~17:15 (1)により 15により 20人 20分 2カ月~未就園児と母親 20組 小学1~4年生 20人 15により 15	⑥シェイプアップボクシング	9 ⊟	火	20:00~21:00				
8 骨盤体操 12日 金 10:00~11:00 9ハツラツ健康体操 9日 火 12日 金 13:30~14:30 8 日 月 19:30~20:30 8日 15人 10回 15人 15人 10回 15小き健康体操 12日 金 13:30~14:30 8日 月 13:30~14:30 8日 月 10日 次 11日 木 13:30~14:30 0 12日 金 13:30~14:30 0 11日 木 13:30~14:30 0 11日 木 13:30~14:30 0 12日 金 13:30~14:30 0 11日 木 13:30~14:30 0 12日 金 13:30~14:30 0 11日 木 13:30~14:30 0 12日 金 13:30~14:30 0 12日 金 13:30~14:30 0 12日 金 13:30~14:30 0 12日 金 13:30~14:30 0 12日 本 15-00~16:30 0 13日 本 15:00~16:30 0 13日 本 16:15~17:15 0 13日 本 16:15~17:15 0 13日 本 16:15~17:15 0 13日 本 16:15~17:15 0 13日 本 16:15~	⑦腰痛予防改善	13⊟	土	15:00~16:00	-		00.1	
12日 金 10:00~11:00	8骨盤体操	8 🖯	月	19:30~20:30	80		20人	6,400円
9/1 ツラツ健康体操 9日 火 14:10~15:10 10回 20人 8,000円 ⑩いきいき健康体操 12日 金 13:30~14:30 8回 6,400円 ⑪たのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 中学生以上の女性 15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 9日 火 11:10~12:10 16:15~17:15 2カ月~未就園児と母親 20組 ⑯ジューアヒップホップ 13日 土 16:15~17:15 小学 1~4年生 20人		12⊟	金	10:00~11:00			15人	
⑩いきいき健康体操 12日 金 13:30~14:30 8回 06,400円 10たのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 1日 木 13:30~14:30 20人 20人 20人 20人 20人 20人 20人 20人 20人 20	9ハツラツ健康体操	0.5	火	13:00~14:00	100			0.000
12日 金 13:30~14:30 8回 6,400円 10たのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 1日 木 13:30~14:30 20人 20人 3男性のための体力づくり 10日 水 15:00~16:30 13:30~14:30 10回 18歳以上 30人 13:30~14:30 2カ月~未就園児と母親 20組 小学1~4年生 20人 15:15~17:15 小学1~4年生 20人		9 日		14:10~15:10				8,000円
10たのしいフラダンス 9日 火 20:10~21:10 11日 木 13:30~14:30 20人 13:30~14:30 10回 13:30~14:30 10回 13:30~14:30 10回 13:30~14:30 10回 18歳以上の男性 20人 8,000円 13:30~14:30 10回 18歳以上の男性 20人 2カ月~未就園児と母親 20組 小学 1~4年生 20人 15:00~16:15~17:15 15:00~16:15~17:15 16:15~18:15 16:15~17	⑩いきいき健康体操	12⊟	金	10.00 11.00	-		20人	
11日 木 13:30~14:30 20人	⑪たのしいフラダンス	8 🖯	月	13:30~14:30	80		-	6,400円
11日 木 13:30~14:30 20人		9日	火	20:10~21:10		・ 中学生以上の女性	15人	
②太極拳 10日 水 15:00~16:30 13:30~14:30 10回 18歳以上 30人 18歳以上の男性 20人 10回 8,000円 2カ月~未就園児と母親 20組 小学 1~4年生 20人			-	13:30~14:30				
③男性のための体力づくり 10日 水 13:30~14:30 10回 18歳以上の男性 20人 8,000円 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ジューアヒップホップ 13日 + 16:15~17:15 小学1~4年生 20人					-	18歳以上		
④子連れヨガ 9日 火 11:10~12:10 2カ月~未就園児と母親 20組 ⑤ジューアヒップホップ 13日 + 16:15~17:15 小学 1~4年生 20人		10⊟	水		10回			8,000円
(Bジュニアヒップホップ 13日 + 16:15~17:15 小学1~4年生 20人		9日	火					
(5)ジュニアヒップホップ 13日 十								
		13⊟		17:30~18:30		小学5年生~中学生		

第1位

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、

①糖尿病を知るつどい

2CKD(慢性腎臓病)市民公開セミナー

定450人 先着 申専

15 市政だより 2023.11

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば