

◆図や表などの略字の見方は14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 ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ

歴史文書館 ☎36・7832

常設展 「サンライフ長岡の思い出」
 12月12日(火)～3月23日(土)

歴史文書館の建物は、昭和53年から令和4年まで「サンライフ長岡」として、市民の健康や余暇活動を支えていたピー。



←ナッチャン

トキと自然の学習館 ☎75・3201

トキのつがい公開準備のため、臨時休館します
 12月25日(月)～1月15日(月)
 ※寺泊民俗資料館も休館

スポーツ

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 市民テニス教室
 1月5日～19日、2月2日

20人先着

①～④いずれも 12月11日(月)からスポ協へ申込書で

3 市民スポーツ祭 スキー大会(距離競技の部)
 2月11日(祝)午前8時から
 場市営スキー場 一般・高校生1,000円、小・中学生500円、リレー(1チーム)1,000円 甲1月20日(土)までに市民体育館にある申込書で

4 スポーツ教室体験会

① マスターズ(55歳以上)
 1月9日(火)・11日(木):市民体育館、10日(水):南部体育館、北部体育館、アオーレ長岡 11時30分～3時(アオーレ長岡は午前10時～11時30分も)



卓球を楽しむ参加者。参加者同士で交流しながら、ソフトバレーボールやバドミントンなどの球技を体験します

② おとなスポーツ
 1月10日(水)午後7時～9時

16日、3月1日～15日の火・金曜日午後7時～9時(各期間中に計5回) 場南部体育館 対高校生以上 定各40人 抽選 ¥各4,000円
 申各前月20日までに長岡市テニス協会ホームページで 同協会・川上さん ☎090・1880・3510

2 親子体操・小学生スポーツ教室体験会

① めげえ
 1月10日(水)午前10時30分～11時30分 場市民体育館 対1歳6カ月～3歳と保護者 定15組先着

② ひよこ
 1月11日(木)午後4時30分～5時30分:市民体育館、13日(土)午前9時30分～10時30分:和島体育館 対3歳～小学1年生と保護者 定各15組先着

③ つばざプラス
 1月10日(水)午後5時～6時 場市民体育館 対小学3～6年生 定15人先着

④ キッズラン
 1月12日(金)午後6時～7時 場市民体育館 対小学生 定



場北部体育館
 ③ レディース
 1月9日(火):市民体育館、10日(水):北部体育館、11日(木):アオーレ長岡、15日(月):南部体育館 11時30分～12時30分

④ 初心者ラットサル
 1月10日(水)午後7時～9時 場アオーレ長岡 対中学生以上

⑤ レクスポート
 1月11日(木)午後5時30分～7時 場アオーレ長岡 対中学生以上

⑥ エアロビ
 1月10日(水)午後7時30分～8時30分:市民体育館、12日(金)午前10時～11時:南部体育館

⑦ 女性バスケットボール(小学6年生以上)
 1月11日(木)午後7時～9時 場アオーレ長岡

①～⑦いずれも 各25人先着 12月11日(月)からスポ協へ

5 長岡スキー協会 マスターズスキー教室
 1月17日～2月2日の毎週水・金曜日午後2時～4時(計6回) 場市営スキー場(おおむね50歳以上) 定30人先着 ¥8,000円(リフト代込み) 申12月16日(土)午前9時～午後5時に料金を添えて北部体育館へ 長岡スキー協会・大井さん ☎080・3149・6665

スポーツ教室(1月～3月)

申中之島体育館は12月17日(日)午前9時から、みしま体育館は23日(土)午前9時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	1月初回曜日	時間	回数	対象	定員先着	料金			
中之島体育館 ☎66・1711	①いきいき健康体操	15日 月	13:30～14:30	9回	50歳以上	25人	6,300円			
	②モーニングヨガ	16日 火	10:00～11:00	8回	どなたでも		25人	5,600円		
	③リセットアクティブコンディショニング		14:00～15:30							
	④スッキリヨガ	19:30～20:15								
	⑤パレトン	20:30～21:15								
	⑥シェイプボクシング(水)	10日 水	13:30～14:15	9回				どなたでも	25人	5,400円
	⑦トランポピクス(夜)	19:30～20:30								
	⑧フラダンス	10:00～11:00	11回	7,700円						
	⑨レクスポート	11日 木	10:00～11:30	10回						6,000円
	⑩トランポピクス(昼)	13:30～14:30	11回	7,700円						
	⑪ソフトピラティス	19:30～20:15	11回	7,000円						
	⑫爽快健康体操	12日 金	10:00～11:00	10回						7,000円
	⑬体幹トレーニング	13:30～14:15	9回	5,400円						
	⑭シェイプボクシング(金)	19:30～20:15								
みしま体育館 ☎41・2133	①ポールストレッチ	15日 月	19:30～20:30	9回		どなたでも				15人
	②さわやか体操	16日 火	13:30～14:30	10回	どなたでも	8人	6,000円			
	③全身シェイプ		19:30～20:30			15人	7,000円			
	④おはようヨガ	10:00～11:00	20人			7,000円				
	⑤のびのび元気体操	13:30～14:30	8人			6,000円				
	⑥爽快健康体操	10日 水	14:00～15:00			20人	7,000円			
	⑦ピラティス	11日 木	19:30～20:30			8人	6,000円			
	⑧筋力アップ		20人			7,000円				
	⑨ナイトヨガ	5日 金	13:30～14:30			8人	6,000円			
	⑩ステキにエクササイズ		19:30～20:30							
	⑪アクティブシェイプ									

長岡市芸術文化振興財団

☎29・7715

1 リリックホールコーラスフェスティバル
 12月10日(日)午後0時30分から 場リリックホール ※4歳から入場可

2 リリック・ジュニアフェスティバル
 12月17日(日)午後2時から 場リリックホール ※4歳から入場可

合唱やミュージカル、弦楽器などを学ぶ子どもたちが、日頃の練習の成果を披露します。



★同日開催「はじめてのKidsステージ」
 小学3年生までの子ども約20組がピアノを演奏します。
 11時30分から 場リリックホール

参加者募集

1 1日限りの吹奏楽部in長岡
 2月24日(土)午後0時30分～4時30分 場リリックホール 内楽器のワークショップ 対吹奏楽の経験がある人 定40人抽選 ¥1,000円(楽器の貸し出しは1,500円) 申12月24日(日)までにリリックホールなどにある申込書で

2 プロと一緒におしばい体験! ~コトバとカラダでつくる物語~
 民話や童話が題材のお芝居に挑戦します。
 2月18日(日)午後1時30分～4時30分 場リリックホール 文学座・乗峯雅寛さん 対小学3年生～高校3年生 定20人抽選 ¥500円 申1月6日(土)(必着)までにリリックホールなどにある申込書で

3 長岡少年少女合唱団新規団員募集
 毎週水曜日午後7時～9時、毎週土曜日午前9時～正午 場リリックホールなど 対小学1年生～高校2年生 ¥月4,000円

4 市民芸術文化活動助成事業
 地域に根ざした芸術文化活動費の一部を助成します(選考あり)。
 対4月1日(月)～令和7年3月31日(月)に実施する音楽、演劇、舞踊、伝統芸能、美術など 申1月5日(金)～31日(水)(必着) ※詳しくは同財団ホームページで

