

“もしも”や“困りごと”に備える 冊子・リーフレット をご活用ください

☎長寿はつらつ課 ☎39・2268

①ツカオーレ！生活助かるブック

高齢者の生活をサポートするために、移動スーパーや家事支援などのさまざまなサービスをまとめた冊子です。生活する中で生じる困りごとの解決に、ご活用ください。



▶詳しくはこちら

②わたしの希望のおぼえ書き

自分が望む医療や介護を記入し、もしものときに備えるためのリーフレットです。

▶詳しくはこちら



もしもに備えて家族や医療・介護スタッフと話し合い、想いを共有することをACP（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。あなたらしく生きるため、このリーフレットをきっかけにして、自分が望む医療や介護を考えてみませんか。

わたしの希望のおぼえ書き

①②いずれも 配布場所＝さいわいプラザ、アオーレ長岡、各支所、各地域包括支援センター、各コミュニティセンターなど

⑥週イチe活

6月4日～7月16日の毎週



★同時開催 歯と口の健康週間・食育のブース
歯の健康相談や、歯磨きグッズのプレゼントもあります。

●認知症サポーター養成講座
5月26日(月)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 講
認知症キャラバン・メイト
20人先着 申随時

長寿はつらつ課 ☎39・2268

高齢者同士の交流や新たな生きがいとして注目されるeスポーツ（リズムゲーム）。経験がない人も気軽に参加できる体験イベントです。



©Bandai Namco Entertainment Inc.

水曜日午前10時～11時（計7回）場さいわいプラザ 定16人先着 申5月12日(月)から
★出入り自由！「ちやうとe活」
6月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)・7月2日(水)・9日(水)・16日(水) 時午前11時～正午、午後1時30分～3時 場さいわいプラザ

健康

男女平等推進センターウィル
ながおか市 ☎39・2746

●美しい姿勢のつくり方

6月21日(土)午後2時～3時30分 場まちなかキャンパス
長岡(天手) 講ボディメイクインストラクター・内山麻理子さん 定15人先着 申6月17日(火)まで (HP可)

健康増進課 ☎39・7508

①あなたの健康相談会

5月20日(火)②27日(火)③28

日(水)④6月16日(月)⑤17日(火)⑥18日(水)⑦19日(木)⑧20日(金)⑨21日(土)⑩22日(日)⑪23日(月)⑫24日(火)⑬25日(水)⑭26日(木)⑮27日(金)⑯28日(土)⑰29日(日)⑱30日(月)⑲31日(火)⑳1日(水)㉑2日(木)㉒3日(金)㉓4日(土)㉔5日(日)㉕6日(月)㉖7日(火)㉗8日(水)㉘9日(木)㉙10日(金)㉚11日(土)㉛12日(日)㉜13日(月)㉝14日(火)㉞15日(水)㉟16日(木)㊱17日(金)㊲18日(土)㊳19日(日)㊴20日(月)㊵21日(火)㊶22日(水)㊷23日(木)㊸24日(金)㊹25日(土)㊺26日(日)㊻27日(月)㊼28日(火)㊽29日(水)㊾30日(木)㊿31日(金)

6月2日(月)⑥6日(金)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ
③健康UP！講座
回・回①5月16日(金)午後2時～3時30分：春の測定祭り！
血管年齢・骨・体組成②24日(土)午前9時～10時：自然の恵みをエネルギーに、身体めぐりヨガ③27日(火)午前10時～11時：ゆるく、らくく、からだのばし④6月4日(水)午前10時～11時：Net.エウォークラリー！ 場①ミライエ長岡②河川防災ステーション(信濃2)③まちなかキャンパス長岡④子育ての駅てくてく(千秋1) 定①35人先着②

スポーツ

ニータウン運動公園 ☎86・7386

●ZUMBA® kids

5月9日(金)・16日(金)・30日(金)午後5時45分～6時30分



▶悠久山公園内にある河井継之助の碑

郷土史料館 ☎35・0185
春の悠久山歴史散策と石碑めぐりと郷土史料館見学
5月21日(水)午後1時～3時(小雨決行) 河井継之助や渡辺康吉の石碑の解説など 定15人先着 申5月6日(休)から

2ぶらり地球旅行！草原の大国 カザフスタン
6月7日(土)午後1時30分～3時 内同国出身者による日本語での母国紹介 定30人先着 申5月12日(月)からHPで

3走り方教室
回・回小学1～3年生：5月26日(月)、6月2日(月)・9日(月)小学4～6年生：5月30日(金)、6月6日(金) 時午後6時～7時 定各15人先着 各1,000円

2幼児親子走り方教室
5月25日(日)午前10時～10時45分、午後2時～2時45分 定4歳～6歳と保護者 定各15組先着 各500円

①市民スポーツ祭 ソフトボール大会

6月8日(日)・15日(日)午前7時30分から 場ニータウン運動公園 種目Ⅱファーストピッチ、スローピッチ(高校生以下を除く) Ⅰチーム7,000円 申5月14日(水)までにスポ協ホームページにある申込書で

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し

2いづれも 申各前日まで電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

3長岡ジュニアスティッククラブ・普及クラス(器械体操)
5月31日からの毎週土曜日午前9時～10時(30回程度) 場市民体育館 小学1・2年生 定15人先着 月3,000円 申5月7日(水)から 長岡市体操協会・鹿目さん ☎080・9871・7244、Eメール4kanome25@gmail.com

2初心者合気道教室
5月15日～7月24日の毎週木曜日午後7時～9時(期間中に計10回) 場市民体育館 高校生以上 定30人先着 3,000円 申5月9日(金)までに長岡市合気会ホームページで 同会・松本さん ☎77・2061



2初心者合気道教室
5月15日～7月24日の毎週木曜日午後7時～9時(期間中に計10回) 場市民体育館 高校生以上 定30人先着 3,000円 申5月9日(金)までに長岡市合気会ホームページで 同会・松本さん ☎77・2061

各スポーツ施設の教室の情報は市ホームページから
▶こちら



◆図や表などの略字の見方は7ページ
◆図どなたでも、図特になし、無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆図に電話、ファクス、Eメール、図(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

催し

スポーツ

健康

暮らし

手続き・制度

募集

みんなのひろば