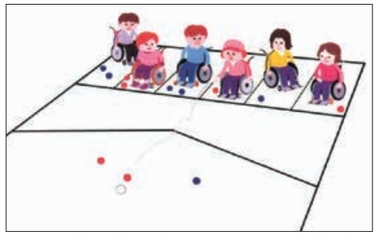
◆時や場などの略字の見方は15ページ
◆対どなたでも、定特になし、¥無料、申不要（直接会場へ）の場合は、記載なし
◆申に電話、ファクス、Eメール、HP（市ホームページ）の記載がある場合は、その方法で申し込み方
アオ＝アオーレ長岡　市セ＝市民センター
大手＝大手通庁舎　さい＝さいわいプラザ

スポーツ

福祉課アオ ☎39・2343

●ハンディスポーツレクリエーション講習会

時9月19日(水)・26日(水)午後7時～9時　場南部体育館　内障害者スポーツ（ボッチャ）　定50人抽選　申9月5日(水)まで


▲白い目標球にボールをどれだけ近づけられるかを競うボッチャ

ニュータウン運動公園 ☎86・7386

●各種スポーツ教室

①初心者向けランニング練習会
時8月18日～9月8日の毎週土曜日午後8時～9時　対小学生以上　¥各500円

②苦手克服スポーツ塾
時・内8月20日(月)…鉄棒、21日(火)…とび箱、22日(水)…走り方・投げ方　時間＝午後4時30分～5時30分　対小学1～3年生　¥各1,000円（3回2,700円）

③骨盤体操
時8月24日(金)・31日(金)、9月7日(金)午前10時30分～11時15分　対20歳以上　¥各500円

④お腹引き締め
時8月24日(金)・31日(金)、9月7日(金)午前9時30分～10時15分　対20歳以上　¥各500円

◇◇

①～④いずれも　定各20人先着　申各前日まで

悠久山野球場 ☎33・0322

●運動不足解消！お手軽運動教室

時8月16日(木)、9月4日(火)午前10時～10時45分　対20歳以上　定各10人先着　¥各500円　申各前日まで

陸上競技場 ☎27・6300

①スポーツ縁日in陸上競技場
時9月2日(日)午前10時～午後4時　内①ミニゲーム②走り方教室③50mトライアル　定②③20人先着　¥①1,000円②③500円　申②③前日まで

②各種スポーツ教室

①キッズスポーツ
時8月21日(火)、9月5日(水)午後6時～7時　内走る、投げるなどの能力アップ　対小学1～3年生

②ノルディックウオーキング講習会&体験会
時8月22日(水)午前10時～11時　対20歳以上

③健康運動
時8月24日(金)午前10時～10時45分　対20歳以上

④初心者向けウオーキング
時8月21日(火)、9月5日(水)午前10時～10時45分　対20歳以上

⑤小学生走り方
時8月17日(金)・24日(金)午後6時～7時（計2回）　対小学1～3年生

⑥初心者向け朝のランニング
時8月18日(土)・25日(土)午前6時～7時（雨天中止）　対20歳以上

◇◇

①～⑥いずれも　定①③～⑥各20人先着　②10人先着　¥①～④⑥各500円　⑤2,000円　申各前日まで

スポーツ振興課さい ☎32・6117

●長岡まつり・お盆は長岡地域のスポーツ・レクリエーション施設は午後5時閉館

時8月1日(水)～3日(金)・13日(月)（ただし、南部・北部・みしま・新産体育館は1日(水)を除く。市民体育館は14日(火)を含む。陸上競技場と信濃川河川敷運動施設は1日(水)～5日(日)休場）

健康

家庭児童相談室（子ども家庭センターさい内）☎39・7867

●思春期世代の保護者向けストレスマネジメント講座「思春期 今しかできない子育て」

子どもとの会話（聴き方、伝え方）などを学びます。
時9月19日(水)、10月17日(水)、11月14日(水)午後7時～8時30分（計3回。1回のみの参加も可）　場さいわいプラザ　講新潟薬科大学臨床准教授・南雲陽子さん　対小学5年生～中学生の保護者　定40人先着　申8月31日(金)まで

▲みしまる太くん

「聴き上手が使う3つのセリフ」「褒めるときのコツ」など、カウンセラーの資格を持つ講師の南雲さんが、親と子どもの視点で解説してくれるよ。

子ども家庭課さい ☎39・2300

①離乳食教室
時8月29日(水)午後2時～3時30分　場さいわいプラザ　内栄養士の話、離乳食の試食（保護者）　対今年3月～5月生まれの子と保護者　定30組先着　持食器、スプーン（保護者用）　申8月17日(金)～24日(金)

②パパママサークル
妊娠中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。
時・場①9月8日(土)午前10時～正午…さいわいプラザ②29日(土)午後1時15分～3時15分…子育ての駅なかのしま　内助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦擬似体験　対妊婦とパートナー　定①30組先着②8組先着　持母子健康手帳、父子のメモリアルカード、座布団（①のみ）　申①8月8日(水)から子ども家庭課②29日(水)から中之島支所市民生活課☎61・2015へ

健康課さい ☎39・7508

①カフェDE運動・健康相談
時8月17日(金)・28日(火)午前10時～正午、8月24日(金)、9月3日(月)午後1時30分～3時30分　講運動指導員、保健師

②カフェDE健康講座
時・内①8月16日(木)…二の腕！ウエストシェイプアップ②23日(木)…ながおかタニタ健康くらぶの上手な活用法③27日(月)…肩甲骨ほぐしで代謝アップ④9月7日(金)…朝から始める健康法　時間＝①②④午前10時～11時③午後2時～3時

③まちなかウオーキング
時8月10日(金)・21日(火)、9月6日(木)午前10時～11時（雨天決行）　講運動指導員

④あなたの健康相談会
時①8月21日(火)②23日(木)③9月3日(月)④10日(月)午後1時～4時　場①③さいわいプラザ②青葉台コミュニティセンター④希望が丘コミュニティセンター　内健診の結果、生活習慣病の予防・改善　講栄養士、保健師　定①②④9人先着③12人先着　持健康手帳（ある人）　申①8月17日(金)②21日(火)③30日(木)④9月6日(木)までに健診専用番号☎32・5000へ

⑤アルコール相談会
時8月23日(木)午後2時～4時　場さいわいプラザ　内お酒の飲み過ぎなどの相談　相談員＝専門相談員、保健師　定2人先着　申8月21日(火)まで

⑥食育総合講座「みんなの食育塾」生活習慣病予防コース 糖尿病編
時9月13日(木)・28日(金)午前10時～午後1時（計2回）　場さいわいプラザ　内講話、調理実習　定20人先着　¥800円　持エプロン、三角巾、筆記用具　申9月6日(木)まで

⑦骨美人教室
時①8月28日(火)②9月12日(水)午後1時30分～3時30分　場さいわいプラザ　内骨密度測定、栄養指導、運動指導　対70歳以下の女性　定各30人先着　申①8月10日(金)～27日(月)②27日(月)～9月11日(火)に健診専用番号☎32・5000へ

⑧腎臓にやさしい料理教室
時①8月30日(木)②9月15日(土)午前10時～午後1時30分　場さいわいプラザ　内ミニ講話、調理実習　講県栄養士会長岡支部　対腎臓病や糖尿病、高血圧などで食事療法が必要な人、その家族（主治医からの指示書が必要な場合あり）　定各20人先着　¥各500円　申①8月18日(金)

⑨働き盛り世代のためのランチセミナー
時10月5日(金)・16日(火)・23日(火)・24日(水)・31日(水)午前10時30分～午後0時30分　場さいわいプラザ　内体操とタニタレシピのランチ　対市の健（検）診を受診する64歳以下　定各25人先着　¥各500円　申8月1日(水)から

⑩「子ども長岡ぴったり3・1・2弁当作品展」展示作品大募集
10月27日(土)の農業まつりで展示します。
対小・中・高校生　応募条件＝主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったもの　申9月6日(木)（消印有効）までに健康課、各支所などにある応募用紙で（HPからも可）

男女平等推進センターウィルながおか市セ ☎39・2746

●女性のためのココロとカラダの健美食講座

食事と心身の健康の関係を学びます（試食あり）。
時9月13日(木)午後1時30分～3時30分　場まちなかキャンパス長岡　定20人先着　¥300円（HPからも可）　申9月7日(金)まで

知って得する健康講演会「百寿者から学ぶ健康長寿の秘訣」

講師の新井さんは、NHKスペシャルなど、健康長寿をテーマにしたテレビ番組に多数出演しています。

いつまでも元気に生きるために百寿者（100歳以上）の研究から明らかになった健康長寿の秘訣を紹介します。
時9月2日(日)午後1時30分～3時30分　場リリックホール　講慶應義塾大学医学部百寿総合研究センター専任講師・新井康通さん　定450人先着　申8月29日(水)までに名前、電話番号を長寿はつらつ課さい☎39・2268、FAX39・2603、Eメールhatsuratsu@city.nagaoka.lg.jp（件名「9/2講演会聴講希望」）で

その悩み、一緒に考えます

問健康課さい☎39・7508

❶こころの相談会

「夜眠れない」「気持ちが沈む」など心の疲れを感じたら早めにご相談ください。
時①8月24日(金)②29日(水)③9月5日(水)　時間＝①③午後2時～4時②午後6時～8時　場①③さいわいプラザ②アオーレ長岡　相談員＝臨床心理士、保健師　定各2人先着　申①8月21日(火)②24日(金)③31日(金)まで

仕事帰りに相談できるように、アオーレで〝夜〟に初開設します！

❷いのちの総合相談会

心や体、お金、生活の悩みなどの相談に応じます。
時9月15日(土)午前9時30分～正午　場社会福祉センター（表町2）　相談員＝弁護士、臨床心理士、保健師など　定6人先着　申9月10日(月)まで

❸こころのとまり木相談会

病気や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたに。話をすることで悲しみが和らぐこともあります。
時9月10日(月)午後2時～4時　場さいわいプラザ　相談員＝臨床心理士、保健師　定2人先着　申9月5日(水)まで

糖尿病予防講演会「知っていますか？糖尿病にならないためのコツ」

糖尿病の患者数は年々増え、国民病とも言われています。医療の現場に立つ専門家が、予防するための生活習慣を教えます。
時8月25日(土)午前10時～11時30分　場越路総合福祉センター　講長岡中央綜合病院糖尿病センター長・八幡和明さん　定100人先着　申8月17日(金)までに越路支所市民生活課☎92・5011へ