

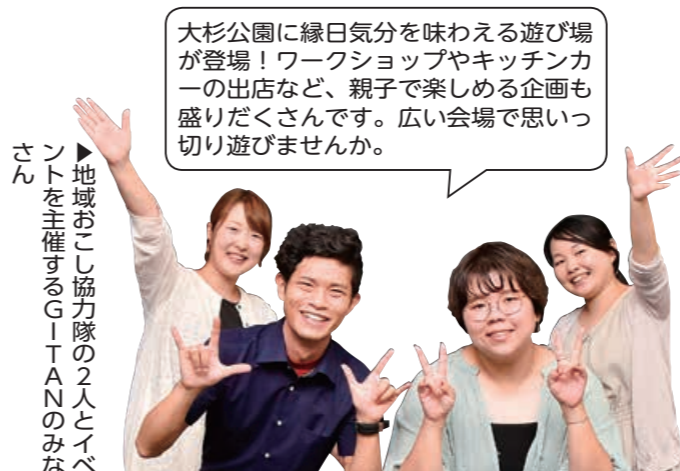
◆回や冊などの略字の見方は20ページ  
 ◆図どなたでも、図特になし、■無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆■に電話、ファクス、Eメール、■(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可  
 [アオ]=アオーレ長岡 [市セ]=市民センター  
 [大手]=大手通庁舎 [さい]=さいわいプラザ

**国際交流センター「地球広場」**  
 World Cafe  
 ～世界の茶の間～

外国人市民が英語で母国の文化を紹介。簡単な英会話も楽しめます。  
 9月12日(土)午前10時～11時30分 定20人先着 9月10日(木)まで

**大杉公園 Meet the play!**  
 in大杉公園

9月20日(日)午前10時～午後3時 内飲食、物販など 園 G.I.T.A.N・小西さん ☎080・7247・5984



大杉公園に緑日気分を味わえる遊び場が登場！ワークショップやキッチンカーの出店など、親子で楽しめる企画も盛りだくさんです。広い会場で思いっきり遊びませんか。

▶地域おこし協力隊の2人とイベントを主催するG.I.T.A.Nのみなさん

**栃尾文化センター**  
 国際芸術家 多田清虹 枯葉に命を吹き込む 美里絵展

9月12日(土)～27日(日)午前9時～午後5時



▲第22回日本手工芸美術展で金賞を受賞した「日本海の夕景」

**中之島文化センター**

1 ベーゼンドルフアープiano 演奏体験  
 9月24日(木)～26日(土)午前9時～午後5時(1組1時間45分まで) 定1日4組抽選 ¥1,000円

**ツキイチ発見講座**

1 美文字筆ペン  
 9月27日(日)午前10時～正午 15人先着 ¥800円 9月12日(土)から  
 2 気軽に楽しむ電子ピアノ  
 10月21日(水)午前10時～11時30分 午後0時30分 定各5人先着 ¥各1,000円 9月23日(水)から

**馬高縄文館**  
 特別展「大武遺跡と縄文前期の土器文化」

9月26日(土)～11月23日(祝) 一般200円、高校生以下無料



▲火焰土器が普及する前に県内で使われていた多様な土器。和島地域の縄文遺跡で出土した漆ひもや石器も展示します

**土器焼き体験**

10月10日(土)(雨天延期) ①②いずれも 時午前10時～午後3時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 9月10日(木)～17日(木)

**縄文の森をつくらう!**

馬高二十稲場遺跡で植栽や手入れを行います。 10月3日(土)午前10時～正午 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定20人先着 持汚れてもよい服装、軍手、長靴 9月10日(木)～10月1日(木)

**みにつける火災土器**

9月21日(祝)午後1時～3時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定5人先着 持マニキュア 9月10日(木)～18日(金)

**まちなかキャンパス長岡**

9月10日(木)から(HP可) 保育Ⅱ各開催日の10日前まで  
 ①あなたは現金派? キャッシュユレス派?  
 10月5日(月)午後7時～8時30分 講インスパイア(株)代表取締役・横田秀珠さん  
 ②的外さないサバゲーの話し  
 10月9日(金)午後7時～8時30分 講(有)インディ代表取締役

**「市民プロデュース講座」**  
 企画を募集

講師経験がない市民のみなさんの講座開催をサポートします。知識や技術を活かした企画をお寄せください。詳しくはまちなかキャンパス長岡ホームページまたは市有施設にある募集要項で。  
 中央公民館さい ☎32・0437  
 9月12日(土)午前10時～正午

**「市民プロデュース講座」**  
 企画を募集

10月29日(木)、11月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)午後7時～8時30分(計5回) 講長岡大学教授・山川智子さんほか 定30人先着 ¥3,000円

**「市民プロデュース講座」**  
 企画を募集

9月12日(土)午前10時～正午

**人権・男女共同参画課**  
 39・2746  
 1 拉致問題・特定失踪者問題を考えるパネル展  
 長岡市出身の特定失踪者・中村三奈子さんと拉致被害者・横田めぐみさんの家族写真を展示します。  
 9月8日(火)～17日(木)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前9時～午後6時30分、8日は午後1時から) 場市民センター

**長岡市人権講演会**

「対話こそ共生社会を開くカギ」障害者差別解消法、そこが知りたい」  
 9月27日(日)午後2時～3時40分 場中央図書館 講弁護士・大胡田誠さん 定80人先着 9月25日(金)まで

**男女平等推進センターウィル**

なごか市 ☎39・2746  
 1 ゆる・ふわストレッチ講座  
 9月25日(金)午後1時30分～3時30分 場リリックホール 講ボディメイクインストラクター

9月25日(金)まで

ター・内山麻理子さん 定10人先着 9月23日(水)まで  
 2 セルフコーチング入門  
 「コロナ禍を強く柔軟に生きる」ための自分への問いかけ  
 10月10日(土)午後1時30分～4時 場まちなかキャンパス長岡 講経営コンサルタント・丸山結香さん 定20人先着 10月5日(月)まで

**もみじ園**  
 92・6360

**もみじ園山荘ヨガ体験**  
 9月17日(木)午後1時30分～2時30分、3時～4時 場巴ヶ丘山荘 講健康運動指導士・小林奈津子さん 対中学生以上 定各10人先着 ¥各1,000円 持ヨガマットまたはバスタオル 9月15日(火)まで



歴史ある山荘で、庭園を眺めながらヨガを体験。終了後は飲み物の振る舞いもあります。

**スポーツ**

**小学生スポーツ教室**

9月18日(金)午後6時～7時 対小学1～3年生 定10人先着 ¥500円 9月17日(木)まで

**陸上競技場**  
 27・6300

**① 簡単！筋力トレーニング教室**  
 9月11日(金)・18日(金)・25日(金)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各10人先着 ¥各500円 9月10日(木)まで

**簡単！健康運動教室**

9月15日(火)・29日(火)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各10人先着 ¥各500円 9月10日(木)まで

**小学生走り方教室**

9月10日(木)・17日(木)午後6時～7時 対小学1～4年生 定各20人先着 ¥各1,000円 9月10日(木)まで

**市民体育館**  
 34・2700

**わくわくアドベンチャー**  
 9月17日(木)・30日(水)午前10時30分～11時30分 対トランポリン、吊り輪、平行棒など

**体力を知って健康チェック！  
 無料体力測定会**

1 南部体育館 ☎39・3600  
 9月14日(月)午後1時30分～3時 対65歳～79歳 定10人先着 9月10日(木)から

2 北部体育館 ☎24・6116  
 9月15日(火)午後3時30分～5時 対20歳～64歳 定20人先着 9月10日(木)から

3 サンライフ長岡 ☎36・7200  
 9月20日(日)午後1時～3時 対65歳以上 定10人先着 9月5日(土)から

4 みしま体育館 ☎41・2133  
 9月28日(月)午後7時～8時30分 対20歳～64歳 定20人先着 9月10日(木)から

5 中之島体育館 ☎66・1711  
 10月3日(土)午後7時～8時30分 対20歳～64歳 定20人先着 9月10日(木)から

自分の身体を知ることが健康への第一歩！握力測定や上体起こし、長座体前屈などで体力をチェックしよう。

←るんるん