

長岡から 全国、世界へ!



飛び込みで4連覇
荒木 宥 選手
(帝京長岡高校出身)

9月17日～19日に栃木県で開催された日本選手権水泳競技大会の男子1m飛板飛込で、荒木宥選手が4連覇を飾りました。

荒木選手は「今年も必ず優勝するという強い気持ちで臨んだので、4連覇を達成できてうれしいです。次は2月の世界水泳の選考会で結果を出し、さらに上を目指します」と意気込みを語りました。

BMXで兄弟そろって優勝

早川 起生 選手
(長岡工業高校出身)

早川 結生 選手
(新町小学校5年)



7月3日・4日に埼玉県で開催された自転車競技・BMXフラットランドのジャパンカップ。早川起生選手(写真右)が男子エリートクラス、結生選手がボーイズ10-12クラスで優勝しました。

起生選手は「BMXの認知度を高め、みなさんに魅力を伝えたい。そのためにも多くの大会に出て、優勝します」。結生選手は「目標は勝ち続けること。ミスを減らし、技の種類を増やしたいです」とさらなる飛躍を誓いました。

また、起生選手は東京2020オリンピックの閉会式にも出演したほか、8月にスイスで行われた世界大会でも優勝 [18ページへ](#)。今後も世界での活躍が期待されます。

◆回や欄などの略字の見方は10ページ
◆図どなたでも、図特になし、図無料、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 さい=さいわいプラザ

市民体育館フィットネス教室(1月～3月)

申11月16日(火)～30日(火)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
※12月5日(日)～19日(日)に料金を同体育館受け付けへ。期日を過ぎると無効になります

※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(土)から再度申し込みを受け付けます

教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	24日	月	11:45～12:45	8回	小学4年生以上	27人	4,800円
	11日	火	10:00～11:00 20:10～21:10	11回			6,600円
	5日	水	11:10～12:10 12:20～13:20 19:00～20:00 20:10～21:10	12回			7,200円
	6日	木	10:00～11:00 11:10～12:10 19:00～20:00 20:10～21:10	13回			7,800円
	7日	金	10:00～11:00 20:10～21:10	11回			6,600円
	8日	土	19:00～20:00 20:10～21:10	12回			7,200円
②腰痛予防改善	6日	木	12:20～13:20	13回	中学生以上の女性		7,800円
③すてきにピラティス	24日	月	13:30～14:30	8回	小学4年生以上		4,800円
④やさしいフラダンス	11日	火	19:00～20:00 20:10～21:10	11回	20歳以上	20人 45人	6,600円
⑤シェイプアップフラ	6日	木	19:30～20:30	12回	20歳以上	20人	7,200円
⑥骨盤体操	11日	火	20:10～21:10 21:20～22:20	11回	20歳以上	20人	7,200円
⑦バレトン	11日	火	13:00～14:00 14:10～15:10 20:10～21:10	11回	20歳以上	27人 45人	6,600円
⑧痛みのない体になる調整術	6日	木	11:15～12:15	12回	小学4年生以上	20人	7,200円
⑨シェイプアップエアロ	24日	月	19:00～20:00 20:10～21:10	8回	小学4年生以上		4,800円
⑩はじめてのフラダンス	11日	火	10:00～11:00 11:10～12:10 13:30～14:30	11回	20歳以上の男性	20人	7,200円
⑪ハツラツ健康体操	7日	金	10:00～11:00 11:10～12:10	11回	小学生	14人	6,600円
⑫シェイプアップボクシング	6日	木	19:00～20:00 20:10～21:10	11回	園児と保護者	14組	6,600円
⑬はじめてピラティス	7日	金	10:00～11:00 11:10～12:10	11回	未就園児と保護者	30組	6,600円
⑭いきいき健康体操	11日	火	10:30～11:30 11:40～12:40	11回	母親と子	27組	6,600円
⑮エアロビクス	5日	水	10:00～11:00 11:10～12:10	12回	小学生～中学生	20人	7,200円
⑯ヒップホップ	7日	金	13:30～14:30	12回	未就園児と保護者	20組	7,200円
⑰太極拳	11日	火	10:00～11:00 11:10～12:10	11回	園児	20人	7,200円
⑱男性のための体力づくり	8日	土	16:30～17:30	12回	小学生	20人	7,200円
⑲英語でリトミック小学生(上級)	24日	月	10:30～11:30 16:00～16:50 17:00～17:50	8回	小学生～中学生	20人	9,900円
⑳英語でリトミック小学生	8日	土	19:00～20:00	11回	小学生～中学生	20人	9,900円
㉑親子英語でリトミック幼児	5日	水	10:30～12:00	6回	3カ月～1歳児と母親	8組	9,000円
㉒親子英語でリトミック							
㉓子連れヨガ							
㉔ジュニアヒップホップ							
㉕はじめての体操							
㉖たのしい体操							
㉗チャレンジ体操							
㉘ベビーマッサージと赤ちゃん体操							

健康課

健康相談会
① 11月22日(月) ② 29日(月) ③ 12月7日(火) 午後1時～4時
さいわいプラザ 健康相談会
果、生活習慣病の予防・改善

市民体育館

足圧バランス無料測定会
① 11月17日(水) ② 19日(金) 午前10時30分～午後8時
コーポレーション・星野真史さん

血管美人への第一歩

血流観察無料体験会

日・場 11月13日(土)～15日(月) 午前10時～午後5時...もみじ園(☎92・6360)、29日(月)～12月1日(水) 午前10時30分～午後8時...市民体育館(☎34・2700) 講 ウィルコーポレーション・星野真史さん

指先に光を当てるだけの簡単な方法で、血液中の赤血球や血小板などを観察できるんだ。血流から今の健康状態や改善ポイントなどが分かるよ。「寝付きが悪い」「冷え症に困っている」人などは、ぜひお試しを!

▲わし麻呂くん