

◆回や日などの略字の見方は15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=アオーレ長岡 □市=市民センター
 □大=大手通庁舎 □さい=さいわいプラザ

運動神経を伸ばそう! 遊びプログラム「ヘキサスロン」

日 2月19日(土)、3月5日(土)午後2時～3時
 対 小学1～3年生 定 各10人(先着) 料 各1,000円
 申 各前日までにニュータウン運動公園 ☎86・7386へ

「投げる」「走る」「跳ぶ」など、36の基本動作が身に付く「ヘキサスロン」。小学生のときにさまざまな動作を習得することで、運動神経の向上につながると言われてるんだ。遊び感覚で楽しめる内容なので、運動に苦手意識がある人は、克服するチャンスだよ!



市民体育館フィットネス教室 (4月～6月)

申 2月15日(火)～28日(月)に市民体育館 (☎34・2700)にある申込書で
 ※ 3月5日(土)～20日(日)に料金を同体育館受付へ。
 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、3月25日(金)から再度申し込みを受け付けます

教室名	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	4日	月	11:45～12:45	9回	小学4年生以上	27人	5,400円
	5日	火	10:00～11:00 20:10～21:10				
	6日	水	11:10～12:10				
			12:20～13:20				
			19:00～20:00 20:10～21:10				
	7日	木	10:00～11:00				
11:10～12:10 19:00～20:00 20:10～21:10							
1日	金	10:00～11:00 20:10～21:10					
2日	土	19:00～20:00					
②腰痛予防改善	7日	木	15:00～16:00	9回	20歳以上	20人	5,400円
③すてきにピラティス	4日	月	12:20～13:20	9回	20歳以上	20人	5,400円
④やさしいフラダンス			13:30～14:30				
⑤たのしいフラダンス			13:30～14:30				
⑥骨盤体操	4日	月	19:00～20:00 20:10～21:10	9回	20歳以上	20人	5,400円
⑦バレトン	5日	火	10:30～11:30 19:00～20:00	12回	中学生以上の女性	45人	7,200円
⑧シェイプアップエアロ	7日	木	19:30～20:30	12回	20歳以上	27人	7,200円
⑨はじめてのフラダンス	5日	火	20:10～21:10				
⑩ハツラツ健康体操	5日	火	13:00～14:00 14:10～15:10				
⑪シェイプアップボクシング	8日	金	19:00～20:00	11回	小学4年生以上	45人	6,600円
⑫ズンバ			4日				月
⑬はじめてピラティス	5日	火	19:00～20:00	12回	20歳以上	27人	7,200円
⑭いきいき健康体操	1日	金	11:10～12:10 13:30～14:30				
⑮エアロビクス	6日	水	10:00～11:00				
⑯ヒップホップ	14日	木	9:50～10:50	11回	小学4年生以上	20人	6,600円
⑰ヒップホップ			19:00～20:00				
⑱太極拳	6日	水	15:00～16:30	12回	小学生	14人	7,200円
⑲男性のための体づくり	6日	水	15:00～16:30				
⑳英語でリトミック小学生(上級)	1日	金	13:30～14:30				
㉑英語でリトミック小学生			18:05～18:50				
㉒親子英語でリトミック幼児	17:10～17:55						
㉓親子英語でリトミック	16:15～17:00						
㉔子連れヨガ	5日	火	10:30～11:30 11:10～12:10	20組	園児と保護者	30組	7,200円
㉕ジュニアヒップホップ	2日	土	16:15～17:15 17:30～18:30				
㉖ベビーマッサージと赤ちゃん体操	6日	水	10:30～12:00				

文化振興課 ☎32・5110
 ●長岡市民音楽祭 吹奏楽と世代を超えた仲間との共演
 11団体がリレー形式で演奏します。
 日 2月23日(祝)午後1時から
 場 市立劇場 ☎5000円
 ケット販売 市立劇場、リックホール、文信堂書店

市民天体観望会
 日 3月8日(火)午後7時30分～9時(雨天順延)
 対 小学生以上 定 20人(先着) 申 3月2日(水)～7日(月)
 教育センター ☎32・3792

悠久山野球場 ☎33・0322
 ① 体幹トレーニング教室
 日 2月16日(水)、3月2日(水)午前10時～10時45分
 対 20歳以上 定 各10人(先着) 申 各500円
 申 各前日まで

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し
 ① 小学校合同水泳練習会
 日 4月2日(土)～来年3月31日(金)の平日午後5時30分～7時30分(火曜日除く、土・日・祝日午前7時30分～9時30分(期間中に計約250回))
 場 悠久山プール 対 2種目で各50m以上泳げる小学3～6年生 定 30人(先着) 申 2000円
 申 2月14日(月)～3月14日(月)に長岡市水泳協会・

苗場山市民スキー登山
 日 3月6日(日) 対 シュテムターインができる人または市民山岳スキー講習会の受講者
 集 合 午前6時に市営スキー場C駐車場
 定 20人(先着) 料 2,000円
 申 2月25日(金)まで
 キー協会・永井さん ☎090・5743
 844へ



ニュータウン運動公園 ☎86・7386
 ●ZUMBA教室
 日 2月15日～3月8日の毎週火曜日午後2時～2時45分
 対 20歳以上 定 各5人(先着) 料 各500円 申 各前日まで

陸上競技場 ☎27・6300
 ① 簡単！筋力トレーニング
 日 2月18日～3月4日の毎週金曜日
 ② 簡単！健康運動教室
 日 2月15日～3月8日の毎週火曜日
 ③ 投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室
 日 2月12日(土)・26日(土)午前10時～11時、午後2時～3時
 対 4歳～6歳と保護者 定 各10組(先着) 料 各500円 申 各前日まで

春休み小学生卓球教室
 日 3月28日(月)～31日(木)午後1時～3時(計4回) 場 市民体育館 定 20人(先着) 料 2,000円
 申 2月15日(火)～3月8日(火)に市民体育館にある申込書で 関 長岡市卓球協会・浮部さん ☎090・5399・5743

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