

祭り
8/1(月)～3(水)
お盆
8/13(土)・14(日)

長岡まつりとお盆期間中は、スポーツ・レクリエーション施設の閉館(場)時間が通常と異なります

詳しくは各施設にお問い合わせください。
※陸上競技場・河川公園・右岸運動公園は、8月1日(月)～5日(金)まで休場
☎スポーツ振興課(さい) ☎32・6117

市民体育館フィットネス教室(10月～12月)

申 8月16日(火)～31日(水)までに市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
※9月5日(月)～19日(祝)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、9月25日(日)から再度申し込みを受け付けます

教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(抽選)	料金
①はじめてヨガ	3日	月	11:45～12:45	10回	小学4年生以上	20人	7,200円
	4日	火	10:00～11:00				
			20:10～21:10				
	5日	水	11:10～12:10				
			12:20～13:20				
			19:00～20:00				
			20:10～21:10				
②腰痛予防改善 ③すてきにピラティス ④やさしいフラダンス ⑤たのしいフラダンス ⑥骨盤体操	6日	木	10:00～11:00	9回	18歳以上 小学4年生以上	15人	7,200円
			11:10～12:10				
			19:00～20:00				
⑦バレトン	6日	木	12:20～13:20	9回	中学生以上の女性	20人	6,400円
	3日	月	13:30～14:30				
⑧シェイプアップエアロ ⑨はじめてのフラダンス	4日	火	10:30～11:30	10回	小学4年生以上 中学生以上の女性	25人	8,000円
			19:00～20:00				
⑩ハツラツ健康体操 ⑪シェイプアップボクシング ⑫ZUMBA	4日	火	13:00～14:00	9回	18歳以上	25人	7,200円
			14:10～15:10				
⑬はじめてピラティス	7日	金	19:00～20:00	10回	小学4年生以上	20人	8,000円
	3日	月	10:00～11:00				
⑭いきいき健康体操 ⑮エアロビクス	4日	火	19:00～20:00	9回	18歳以上	25人	7,200円
	7日	金	11:10～12:10				
⑯ヒップホップ ⑰太極拳	5日	水	10:00～11:00	10回	小学4年生以上	25人	8,000円
	6日	木	9:50～10:50				
⑱男性のための体づくり ⑲英語でリトミック小学生(上級) ⑳英語でリトミック小学生	5日	水	20:00～21:00	6回	中学生以上	15人	9,000円
	12日	水	15:00～16:30				
㉑親子英語でリトミック幼児 ㉒親子英語でリトミック	5日	水	13:30～14:30	10回	18歳以上の男性	20人	8,000円
	7日	金	18:05～18:50				
㉓ジュニアヒップホップ	7日	金	17:10～17:55	10回	小学生	14人	8,000円
	4日	火	16:15～17:00				
㉔ベビーマッサージと赤ちゃん体操 ㉕親子運動遊び	4日	火	10:30～11:30	6回	園児と保護者 未就園児と保護者	14組 25組	9,000円
	7日	金	11:10～12:10				
㉖市民スポーツ教室	8日	土	16:15～17:15	10回	小学1～4年生 小学5年生～中学生	20人	8,000円
	12日	水	17:30～18:30				
	4日	火	10:30～12:00	10回	2ヵ月～10ヵ月の子と母親	8組	9,000円
	7日	金	16:30～17:30				
	4日	火	10:00～11:30	10回	2歳～6歳と保護者	25組	8,000円
	7日	金	10:00～11:30				

ながおか農コン(婚活イベント) 爽やかな秋風に実らす恋

稲刈りをしながら交流を深めます。
☎9月24日(土)午前10時～午後1時 集合
＝高橋農園(東谷) ☎おおむね25歳～

39歳の独身男女 定各12人抽選 ¥2,000
円 ☎8月1日(月)～9月17日(土)に同イ
ベントホームページで 食農農テ
実行委員会 ☎025・290・7606 担当＝な
がおか・若者・しごと機構(ミライエ
長岡開設準備室(天手内) ☎86・6008

●歴博DE婚活
☎9月17日(土)午後1時～5時
場県立歴史博物館 ☎おおむ

●ながおか・若者・しごと機構
(ミライエ長岡開設準備室(天手内))
☎86・6008

●大河津分水通水100周年
記念イベント
☎8月25日(木)午後3時から
場信濃川河川事務所大河津出
張所 ☎中学生による学習発
表・演奏、堰のライトアップ
★関連イベント「大河津分水
サンクスフェスタ」
☎8月27日(土)午前10時～午後
5時 ☎Eポート乗船体験、
マルシェなど
※詳しくは、信濃川河川事務
所ホームページで

●河川港湾課市セ
☎39・2233

参加して観て味わう さんかんばん 9/4日

3館合同で交流イベントを開催し
ます。

①中之島文化センター ☎66・1310
☎フリーマーケット、ワークショップ、キッチンカー

②中之島地域図書館 ☎61・2165
☎テントで読書

①②いずれも ☎午前10時～午後3時

③中之島体育館 ☎66・1711
☎・時①シェイプボクシング…午前
10時～11時②トランポピクス…午後
1時～2時③ペタンク…午後2時30
分～4時 ☎①②中学生以上 定①
②20人(先着)③24人(先着) 時内履き
☎8月6日(土)から同体育館へ



8月6日～21日のフリーマーケット、ワークショップの出店者を各15店募集します。詳しくは同センターホームページで。

●特定失踪者と拉致問題を考
える市民集会「この思い届
け！お母さんが待っている
よ三奈子さん」
☎8月27日(土)午後10時～午後
5時 ☎Eポート乗船体験、
マルシェなど
※詳しくは、信濃川河川事務
所ホームページで

●ながおか・若者・しごと機構
(ミライエ長岡開設準備室(天手内))
☎86・6008

●特定失踪者と拉致問題を考
える市民集会「この思い届
け！お母さんが待っている
よ三奈子さん」
☎8月27日(土)午後10時～午後
5時 ☎Eポート乗船体験、
マルシェなど
※詳しくは、信濃川河川事務
所ホームページで

●河川港湾課市セ
☎39・2233

●ながおか・スミレプロジェ
クトinトチオーレ
☎8月5日(金)午前11時～午後
4時 ☎0円マーケット、手
作りワークショップ、出張相談

●特定失踪者と拉致問題を考
える市民集会「この思い届
け！お母さんが待っている
よ三奈子さん」
☎8月27日(土)午後10時～午後
5時 ☎Eポート乗船体験、
マルシェなど
※詳しくは、信濃川河川事務
所ホームページで

●特定失踪者と拉致問題を考
える市民集会「この思い届
け！お母さんが待っている
よ三奈子さん」
☎8月27日(土)午後10時～午後
5時 ☎Eポート乗船体験、
マルシェなど
※詳しくは、信濃川河川事務
所ホームページで

●河川港湾課市セ
☎39・2233

●簡単！健康運動教室
☎8月16日(火)・23日(火)午後2
時～2時45分、30日(火)・9月
6日(火)午前10時～10時45分

●簡単！筋力トレーニング教室
☎8月12日(金)・19日(金)・26日
(金)午後2時～2時45分、9月
2日(金)・9日(金)午前10時～10
時45分

●小学生マラソン教室
☎8月29日(月)、9月5日(月)午
後6時～7時 ☎対小学1～3
年生 定各10人(先着) ¥各1,
000円 申各前日まで

●ニュータウン運動公園
☎86・7386

●走り方教室
☎8月27日(土)、9月3日(土)
☎・時小学1～3年生：午後
3時～4時、4～6年生：午
後4時15分～5時15分 定
各10人(先着) ¥各1,000
円 申各前
日まで

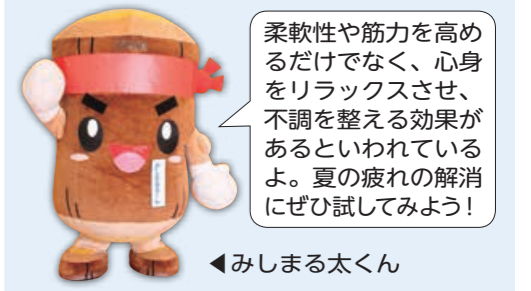
●簡単！健康運動教室
☎8月16日(火)・23日(火)午後2
時～2時45分、30日(火)・9月
6日(火)午前10時～10時45分

●簡単！筋力トレーニング教室
☎8月12日(金)・19日(金)・26日
(金)午後2時～2時45分、9月
2日(金)・9日(金)午前10時～10
時45分

●ニュータウン運動公園
☎86・7386

心と体をリフレッシュ メンズヨガ 無料体験会

☎市民体育館 ☎34・2700
☎8月26日(金)午前10時30分～11時30
分、午後7時30分～8時30分 ☎18
歳以上 定各15人(先着) ☎8月10日
(水)～26日(金)



柔軟性や筋力を高めるだけでなく、心身をリラックスさせ、不調を整える効果があるといわれているよ。夏の疲れの解消にぜひ試してみよう！
◀みしまる太くん