

同時開催の「親子防災体験会」では、パッキング講座のほか、各日先着150人に災害用備蓄食品のプレゼントもあります！



地震体験車

### 関東大震災100年「来て、見て、学ぼう！みんなの防災フェア&スマートエネルギーフェア」

9月23日(祝)・24日(日)午前10時～午後4時 場ハイブ長岡  
内防災情報の紹介、仕事体験、働く車の展示など 同実行委員会 (TeNYテレビ新潟内) ☎025・283・8700 担当=危機管理防災本部 ☎39・2262

うまみち森林公園 ☎74・3010

#### ●手ぶらdeキャンプ

9月30日(土)午後1時～10月1日(日)午前10時(泊2日) 対キャン初心者 高校生以下は保護者同伴) 定7組先着(1組4人まで) ¥1組18,000円(4人分の食材代を含む) 申9月20日(水)まで

緑花センター(花テラス) ☎39・8718

#### ①ぶち講座 千日紅のブーケづくり

10月1日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 講島峰悦子緑花推進指導員ほか 定各12人先着 ¥各300円 申9月22日(金)まで



#### ②花と緑の教室

庭木の冬囲い 10月7日(土)午前10時～11時30分 場千秋が原ふるさとの森管理事務所前 講長岡市緑地協会 定50人先着 持選手せん定ばさみ 申9月8日(金)～29日(日) (HP可)

#### ②チューリップのプランターづくり

10月29日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 講長谷川吉仁緑花推進主任指導員 定各10人先着 ¥各1700円 申9月8日(金)～10月20日(日) (HP可)

#### ●市民体育館 ☎34・2700

#### ●ハロウィンイベント

「おぼけたちからのミッションをクリアしてお菓子をゲットしよう！」

10月7日(土)午前10時～11時 対3歳～小学3年生 定10人先着

#### スポーツ ニュータウン運動公園 ☎86・7386

#### ①ZUMBA

9月11日(月)・19日(火)・25日(月) 午後7時30分～8時15分、16日(土)午前10時30分～11時15分 対20歳以上 定各8人先着 ¥各500円 申随時

#### ②小学生マラソン教室

9月13日(水)・20日(水)・27日(水) 10月4日(水)午後6時30分～7時30分 対小学1～3年生 定各10人先着 ¥各1,000円 申各前日まで

#### スポーツ振興課 ☎32・6117

#### ●無料体力測定会

①北部体育館 ☎24・6116 9月21日(木)午前10時～正午 ②みしま体育館 ☎41・2133 9月25日(月)午後7時～8時30分 ③南部体育館 ☎39・3600 9月28日(木)午後1時～3時 ④中之島体育館 ☎66・1711 10月5日(木)午後7時～8時30分

①～④いずれも 握力、上体起こしなど 対①65歳、79歳②20歳～64歳 定①③10人先着②④20人先着 申9月10日(日)から④は10月4日(水)まで

#### ●北部体育館 ☎24・6116

#### ●パーソナルトレーニング

指導員があなたの目的に合うトレーニングメニューを作ります。 10月1日(日)～12月30日(土) 随時要相談 対18歳以上 コース・¥体験：500円、マシン講習：500円、30分を月4回：4,000円、30分を月8回：8,000円 申9月15日(金)から



#### ●希望が丘テニス場 ☎29・1082

グリーン杯オープンダブルス大会(初中級) 10月11日(水) 種目Ⅱ女子B・Cクラス、女子60歳以上、男子65歳以上、ベテランミックス(男子60歳以上、女子55歳以上) ¥1組3,400円 申10月4日(水)までに希望が丘テニス場にある申込書で

#### ●陸上競技場 ☎27・6300

#### ①小学生マラソン教室

9月16日(土)・30日(土)、10月7日(土)午後5時30分～6時30分(雨天中止) 対小学1～4年生 定各10人先着 ¥各1,000円 申各前日まで

#### ②初心者ランニング教室

9月30日(土)午後3時～4時30分 対中学生以上 定10人先着 ¥500円 申9月29日(金)まで

#### ●寺泊支所地域振興・市民生活課 ☎75・3111

Loveビーチin寺泊 環境を考えよう！ スポGOMI寺泊大会 拾ったごみの量と質をチームで競います。 9月17日(日)午前10時～午後1時 場寺泊中央海水浴場

#### ●希望が丘テニス場 ☎29・1082



#### ●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短期親子体操教室ひよこ 9月30日～12月9日の土曜日(期間中に計6回) 随時 午前9時15分～10時15分、10時45分～11時45分 場市民体育館 対3歳～小学1年生と保護者 定各30組先着 ¥1組3,600円 申9月12日(火)からスポ協ホームページで

②市民スポーツ祭 太極拳講習会 10月15日(日)午前10時～午後4時 場市民体育館 ¥1,000円(中学生以下と体験コースは無料) 申9月30日(土)までに長岡太極拳協会・駒形さん ☎090・8615・5736へ

③熱中！感動！夢づくり教育 ジュニアスポーツフェスタ 「つながる、つなげる、みんなそろってスポーツの日」 10月8日(日)午前10時～午後4時 場市民体育館 内武道球技、陸上などのスポーツ体験ブース 対年長児以上

④長岡市ミックスダブルス テニス大会 10月14日(土) 場希望が丘テニス場 種目ⅡA・B・C・ベテラン(ペア年齢合計100歳以上) ¥1組5,000円 申9月30日(土)(必着) までに希望が丘テニス場にある申込書で 同長岡市テニス協会・川上さん ☎090・1880・3510

⑤「テニスの日」 9月23日(祝)午前9時～午後4時

⑥希望が丘テニス場 (申 ☎29・1082) 内実業団選手と対戦、クリニック、キッズテニスコーナーなど ¥500円

⑦さくらテニスガーデン (申 ☎25・9200) 内初心者・ジュニアの体験レッスンなど

⑧親子初心者なごな教室 10月5日～11月30日の毎週木曜日午後7時～8時30分(11月23日を除く計8回)

場市民体育館 対小学生と保護者 ¥3,500円 申9月30日(土)までに長岡市なぎなた協会・酒井さん ☎090・7426・0289へ

⑦盛年バドミントン親善大会(リーグ戦) 11月17日(金)午後6時30分から(来年9月までの奇数月に実施。計6回) 場市民体育館 種目Ⅱダブルス(45歳以上でペア年齢合計95歳以上。男女混合も可) ¥1組6,000円 申10月6日(金)までに長岡バドミントン協会・笠原さん ☎33・6297へ

⑧太極拳教室 ①10月17日(火)・24日(火)②20日(金)・27日(金)(各計2回) 随時 午前10時10分～11時40分 場市民体育館 ¥各1,000円 申9月27日(水)までに長岡太極拳協会・駒形さん ☎090・8615・5736へ

福祉課 ☎39・2343

●ハンディテニススクール 10月11日～11月8日の毎週水曜日午後7時～9時(計5回) 場南部体育館 対障害児・者と家族、ボランティア定30人(うちボランティア若干名) 抽選 随時 随時 随時 随時 ラケット(ある人) 申9月22日(金)まで

## スポーツ教室 (10月～12月)

申中之島体育館は9月17日(日)、みしま体育館は24日(日)から電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	10月初回曜日	時間	回数	対象	定員先着	料金
中之島体育館 ☎66・1711	①いきいき健康体操	2日 月	13:30～14:30	11回	50歳以上	25人	7,700円
	②モーニングヨガ	3日 火	10:00～11:00	9回	どなたでも		7,000円
	③リセットアクティブコンディショニング		14:00～15:30				
	④スッキリヨガ		19:30～20:15				
	⑤バレトン	20:30～21:15					
	⑥シェイプボクシング(水)	11日 水	13:30～14:15	10回	どなたでも	6,000円	
	⑦フラダンス	12日 木	10:00～11:00			7,000円	
	⑧レクスポート		13:30～14:30	6,000円			
	⑨トランポピクス		19:30～20:15	7,700円			
	⑩ソフトピラティス	5日 金	19:30～20:15	11回	どなたでも	25人	7,700円
	⑪爽快健康体操	6日 金	10:00～11:00				7,000円
	⑫体幹トレーニング	13日 金	13:30～14:15				9回
	⑬シェイプボクシング(金)		19:30～20:15				
みしま体育館 ☎41・2133	①ポールストレッチ	2日 月	19:30～20:30	10回	どなたでも	15人	7,000円
	②さわやか体操	3日 火	13:30～14:30		65歳以上	8人	6,000円
	③全身シェイプ	11日 水	19:30～20:30	どなたでも	20人	7,000円	
	④ヨガ		10:00～11:00				
	⑤爽快健康体操	13日 金	14:00～15:00	8人	6,000円		
	⑥ピラティス		19:30～20:30				
	⑦ステキにエクササイズ	13日 金	13:30～14:30	8人	6,000円		
	⑧アクティブシェイプ		19:30～20:30				