

季節性インフルエンザも流行しています。手洗い・うがいなどの基本的な感染症対策を徹底しましょう。



新型コロナワクチンの無料接種は3月31日(日)まで

接種を希望する人は期限内に受けてください。
☎保健医療課感染症対策室☎39・2383

- 認知症サポーター養成講座
☎3月2日(土)午前10時～11時
☎3月7日(水)午前10時～11時
☎2月7日(水)から

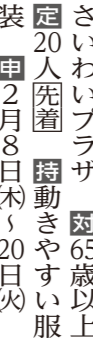


- 親子合気道教室
☎2月29日～3月28日の毎週木曜日午後7時～9時(計5回)
☎場市民体育館



☎11午前6時に市営スキー場C駐車場
☎20人先着
☎3、000円
☎2月23日(祝)まで
☎長岡スキー協会・永井さん
☎090・7429・1844

- 長寿は。。。講座
☎39・2268
☎2月17日(土)午前10時～11時



- カラダと向き合う大人の栄養教室
☎2月27日(火)午前10時～11時
☎3月7日(木)・14日(木)午後1時30分～3時(計2回)
☎2月27日(火)午後11時30分～1時(計2回)

☎1 カフェE健康講座
☎2月15日(木)～まちなかウォーキングツアー
☎2月20日(火)～マ・犬・猿にならない暮らし

☎健康増進課☎39・7508

- あなたの健康相談会
☎3月1日(金)②12日(火)③21日(木)午後1時～4時



- 簡易骨密度測定コーナーを設置します
☎2月7日(水)～3月15日(金)午前9時～午後4時

☎6 死別の悲しみケア
☎2月28日(水)②3月11日(月)午後2時30分～4時30分

☎5 こころの相談会
☎2月27日(火)②3月4日(月)③12日(火)④2月22日(土)～2月28日(水)

友だち限定100人に1,000円分プレゼント

☎市公式LINE...広報・魅力発信課☎39・2202、
☎ながおかペイ...産業支援課☎39・2222
市公式LINEの新規登録時または2月1日(木)に配信するアンケートに回答した人の中から抽選で100人に、ながおかペイのポイント1,000円分をプレゼントします。



●多重債務相談日
借入返済の相談に弁護士・司法書士が応じます(要予約)
☎2月14日(水)・21日(水)・28日(水)、3月6日(水)午後1時30分～4時
☎場・申請消費生活センター

冬がもっと楽しくなる！ スキー教室



●古志高原スキー場☎59・3500
①こどもスキー教室
☎2月11日(祝)午前10時～正午
☎5歳～小学生
☎40人先着
☎¥1,000円
②レベルアップスキー講習
☎2月11日(祝)午後1時15分～3時15分
☎中学生以上
☎定10人先着
☎¥2,000円
★ファン感謝デー
リフト1日券が1,000円です。
☎2月25日(日)午前9時～午後5時
☎赤飯の振る舞い、山古志産牛肉が当たる抽選会など

Table with 3 columns: 午前, 午後, 1日. Includes lesson times and participation fees (¥2,500 or ¥4,000).

●市民体育館☎34・2700
●健康や関節の痛み悩む人に個別で運動指導をします
☎2月15日(木)時～定午前9時～正午
☎3人先着、午後1時～7時
☎6人先着(1人45分程度)
☎各1,500円



●スポーツ振興課☎32・6117
●4月以降の体育館の予約は2月22日(木)から
使用したい団体は、各体育館へ電話で。
☎2月23日(祝)から受け付けます。
☎5月21日(火)以降の予約は、使用する日の3カ月前から。

●前跳び！後ろ跳び！
●幼児縄跳び教室
●投げる！走る！跳ぶ！キッズ運動教室
●小学生鉄棒教室
●小学校合同水泳練習会
●春休み小学生卓球教室