

# スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し

## 4 アクロバット教室

9月6日～12月13日の土曜日(期間中に計10回) 対・小学生1～3年生:午後2時～2時45分、小学4～6年生:午後3時～3時45分、中学生以上:午後4時～5時 場 市民体育館 定各20人抽選 各10,000円 申 8月24日(日)までにスポ協ホームページで



## 5 スポーツ教室体験会

①レディス(18歳以上の女性) 9月2日(火)・3日(水)午前10時～11時30分 場 市民体育館  
②レディスソフトバレー(18歳以上の女性) 9月1日(月)午前10時～11時30分 場 南部体育館  
③マスターズ(55歳以上) 9月1日(月)・3日(水)・4日(木)・10日(水):市民体育館、3日(水):南部体育館、24日(水):アオーレ長岡 時 午後1時30分～3時(24日は午前10時

## おとなスポーツ(18歳以上)

9月3日(水)午後7時～9時 場 市民体育館  
⑤レクスポーツ 9月18日(木)午後5時30分～7時 場 アオーレ長岡 対 中学生以上

## 6 エアロビ

9月3日(水)午後7時30分～8時30分:市民体育館、5日(金)午前10時～11時:南部体育館 対 18歳以上

## 7 初心者フットサル

9月10日(水)午後7時～9時 場 アオーレ長岡 対 中学生以上

## 8 女性バスケットボール

9月18日(木)午後7時～9時 場 アオーレ長岡 対 小学6年生以上

## 9 いずれも 定各25人宛着

8月7日(木)からスポ協へ

## 10 バドミントン教室

9月1日～12月15日の月曜日午後7時30分～9時30分(期間中に計12回) 場 中島小学校 対 18歳以上(高校生は除く) 各3,000円 申 長岡バドミントン協会・村田さん ☎35・1169

## 11 市民スポーツ祭

9月7日(日)・14日(日)・21日(日) 場 吉水野球場など 定 32チーム宛着 1チーム7,000円 抽選会 8月28日(木)午

## 12 軟式野球大会

9月7日(日)・14日(日)・21日(日) 場 吉水野球場など 定 32チーム宛着 1チーム7,000円 抽選会 8月28日(木)午

## 13 骨粗しょう症予防講座

8月26日(火)午後1時30分～3時 場 さいわいプラザ 骨密度の簡易測定、運動・栄養指導 講師 保健師、運動指導員など 定 25人宛着 持内履き 申 8月12日(火)～22日(金)

## 14 立ち姿勢測定による 鷗江理論アドバイス

8月30日(土)午前10時～正午 午後2時～4時 場 さいわいプラザ 健康アプリ「ながおかウェルネスチャレンジ」利用者 定 各50人抽選 持内履きやすい服装 申 8月13日(水)までにアプリ内の専用フォームで

## 15 市民公開講座 「健康長寿の秘訣を知ろう」

8月21日(木)午後1時30分～2時30分 場 さいわいプラザ 講師 立加茂病院院長・富所隆さん 対 65歳以上 定 30人宛着 申 8月7日(木)～14日(木)

## 16 つきいち脳活

8月26日(火):頭も身体もフル回転で暑さを吹き飛ばそう!脳トレ運動 9月16日(火):感じて・作って!新しい才能を発見!芸術療法 時



みしまる太くん

東京五輪で金メダルを獲得したソフトボール日本代表のトレーナーを務めたアスリートコンサルタント、鷗江寿治さんが講師。体の使い方などをアドバイスするよ。健康アプリのダウンロード方法は市ホームページ(下)を確認してね。

# 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(金)～5日(火)まで休場  
☎スポーツ振興課 ☎32・6117

祭り 8/1(金)～3(日)  
お盆 8/13(水)・14(木)

催し スポーツ

健康

暮らし

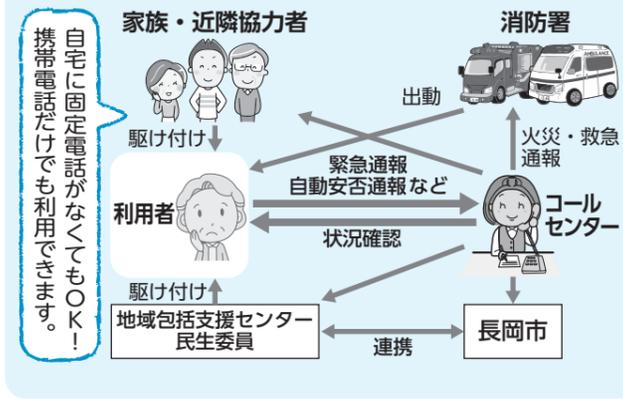
手続き・制度

募集

みんなのひろば

# 一人暮らしの高齢者を見守る 安心連絡システムのご利用を

簡単な操作で緊急通報ができる機器を自宅に設置します。平常時にも健康や医療に関する相談を24時間受け付けます。  
☑看護師がいるコールセンターへの緊急通報、健康相談、病気やけがで長時間動けなくなったときの自動安否通報、火事などのときにコールセンターがすぐに対応する自動火災通報、コールセンターから利用者への月2回の状況確認電話 ☎65歳以上の一人暮らし、緊急時の対応が困難な高齢者のみの世帯など ☑市民税非課税世帯…月500円、市民税課税世帯…月1,500円 ☑各地区の地域包括支援センター、担当のケアマネジャー 担当=長寿はつらつ課 ☎39・2268、各支所



## 7 あなたの健康相談会

① 8月19日(火) 9月1日(月) ② 2日(火) ③ 2日(火) 時 ① 2午後1時～4時 ② 午前9時30分～午後0時30分 場 さいわいプラザ 病の予防・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定 各6人宛着 持健康手帳(ある人) 申 ① 8月7日(木) ② ③ 22日(金)まで

## 8 食育総合講座 「みんなの食育塾」

① お魚の美味しさ、再発見! パパと子で作る魚料理 8月23日(土) 講師 寺泊漁業協同組合 対 小学生以上と父親・祖父 定 10組宛着 各1,000円 申 8月14日(木)まで

## 9 食生活改善推進委員養成教室

9月25日(木)、10月22日(水)、11月5日(水)、12月2日(火) 午前9時30分～午後3時(計4回) 場 さいわいプラザなど 対 市内在住で3回以上受講できる人 定 24人宛着 申 8月29日(火)まで

## 10 初心者ゴルフ教室

9月5日(金)・12日(金)・19日(金) 午後7時～8時30分(計3回) 場 長岡南ゴルフガーデン(撰田屋町) 定 10人抽選(未経験者優先) 各7,000円(ボール代別) 申 8月4日(月)から長岡ゴルフ協会事務局(長岡カントリー倶楽部内) 高井さん ☎46・3130、Eメール yoyaku@nagaoka-cc.co.jp

## 11 悠久山・東山 わくわくトライアスロン

10月13日(祝)午前8時から 場 ダイエープロビスフェニックスプールとその周辺 種目 クスプールとその周辺 種目(スイム、バイク、ランの順) 小学1・2年生(50m、1km、0.6km)、小学3・4年生(75m、2km、0.9km)、小学5・6年生(100m、3km、1.2km)、中学生・一般人・一般リレー(300m、

各スポーツ施設の教室の情報は市ホームページから



★関連イベント「キッズチャレンジトライアスロン」 10月13日(祝)の大会に向けて練習します。 9月13日(土)、10月4日(土)・11日(土)正午～午後2時(計3回) 場 ダイエープロビスフェニックスプール 対 小学生20人宛着 各6,000円(大会参加料含む) 申 9月10日(水)までに長岡着菜スポーツクラブ事務局へ