



冬がもっと楽しくなる！ スキー教室

①市営スキー場☎34・2225

○公認長岡スキー学校（毎週土・日・祝日）

対小学生以上 開スキー学校☎35・6684

※2月23日(祝)は休校

(受付開始) レッスン時間	午前 (9:00から) 10:00~12:00	午後 (0:30から) 1:30~3:30	1日 午前・午後と 同じ
参加料 (リフト代込み)	3,000円		
			5,000円

各スポーツ施設
の教室の情報は
市ホームページ
から



▶こちら

①健康UP！講座
☎39・7508

②ピラティス
いわいプラザ②
まちなかキャン
パス長岡大手
申2月5日(木)

日・内①2月17日(火)午前10時
11時～アロマストレッチで
体もこころもばつかばか②25
日(水)午後2時～3時～やさし
いピラティス＆ヨガ

加齢により心身が衰えた状
態である「フレイル」の正し
い知識と予防のポイントを
講義や実技で学びます。教
室の終了後に保健師や栄養
士、運動指導員に個別相談
もできます（要予約）。

②春休み小学生卓球教室
・電話番号を長岡市卓球協会
・浅川さんEメールhyopuu
hisapuu@gmail.comへ

②古志高原スキー場☎59・3500

①バッジテスト

日3月1日(日)午前10時から

②ファン感謝デー

リフト1日券が1,000円です。

日2月23日(祝)午前9時～午後5時 内赤飯の振る舞い、山古志産牛肉が当たる抽選会など

③とちおファミリースキー場☎53・2390

○初心者・初級者スキー教室

日3月1日までの毎週日曜日・祝日午前10時30分～正午、午後1時30分～3時 ¥各1,500円

★ありがとう祭

リフト1日券が半額です。

日3月1日(日)午前10時～午後3時 内餅つき、ビンゴ大会、スノーモビル試乗体験など

※降雪状況により変更する場合があります。詳しくは市ホームページで

健 康

①市民スポーツ祭

②春休み小学生卓球教室

・電話番号を長岡市卓球協会

・浅川さんEメールhyopuu

hisapuu@gmail.comへ

①健康UP！講座

☎39・7508

②認知症と共に歩む市民講座

「認知症対応型サービスの現

場では何が行われているの

か？」

日2月28日(土)午前11時～正午

場米百俵プレイス北館 講

業団医療・福祉よろず相談 ☎

2月27日(金)までに崇徳厚生事

ループホーム千秋管理者・高

橋明子さん 定25人先着申

2月27日(金)までに崇徳厚生事