

悠久山プール 臨時休館のお知らせ

時 4月15日(月)～19日(金)

時 4月16日(火)・18日(木)・23日(火)・25日(木)・27日(土)・28日(日) 午前10時～10時45分 対 20歳以上 各 500円 申 各前日まで

① 2いづれも 定 各20人先着

南部体育館 ☎39・3600

① シニアいきいき体操教室
無料体験会
時 4月16日(火)午前10時～11時、

② 簡単！すぐできる！健康運動教室

時 ① 4月16日(火)・23日(火)・30日(休)・5月14日(火) (計4回)
② 4月18日・5月16日の毎週木曜日 (計5回) 時間 11時～午後6時・7時 対 ① 小学4・6年生 ② 小学1・3年生 各 4,000円 ② 5,000円 申 ① 4月15日(月)② 27日(水)まで

① 目指せ一番星！運動会必勝かけっこ塾

時 ① 4月16日(火)・23日(火)・30日(休)・5月14日(火) (計4回)
② 4月18日・5月16日の毎週木曜日 (計5回) 時間 11時～午後6時・7時 対 ① 小学4・6年生 ② 小学1・3年生 各 4,000円 ② 5,000円 申 ① 4月15日(月)② 27日(水)まで

陸上競技場 ☎27・6300

① 目指せ一番星！運動会必勝かけっこ塾

時 ① 4月16日(火)・23日(火)・30日(休)・5月14日(火) (計4回)
② 4月18日・5月16日の毎週木曜日 (計5回) 時間 11時～午後6時・7時 対 ① 小学4・6年生 ② 小学1・3年生 各 4,000円 ② 5,000円 申 ① 4月15日(月)② 27日(水)まで

② 女性バスケットボール教室
時 4月11日(木)・18日(木)午後7時～9時 場 アオーレ長岡

③ 春から始めるスポーツ教室

時 ① ホットヨガ：毎週月曜日午後7時30分～8時30分
② 姿勢改善体操：毎週火曜日午後2時～3時③ フラダンス：第1・3火曜日午前10時～11時、毎週火曜日午後3時～4時15分④ はじめてエアロビクス：毎週火曜日午後7時30分～8時30分⑤ リズム体操：毎週水曜日午後2時～3時⑥ 骨盤体操：毎週水曜日午後3時15分～4時⑦ ストレッチヨガ：毎週水曜日午後7時30分～8時30分⑧ 健康体操：毎週木曜日午後2時～3時⑨ エアロビクス(中級者)：毎週木曜日午後7時30分～8時30分⑩ はじめてヨガ：毎週金曜日午前10時～11時⑪ ズンバ：毎週金曜日午後7時30分～8時30分 対 ① ③ 女性 定 ① 22人先着 各 1回500円 ① (①は1回600円) 申 ① 4月10日(水)まで

④ 小学生陸上競技教室

時 4月13日～来年2月の土曜日午後1時30分～3時(月2回) 場 陸上競技場など 対 小学3・6年生 定 各学年20人先着 各 年8,000円

⑤ 春季市民卓球大会

時 ① 4月30日(休)：中学生・小学生の部② 5月3日(祝)：一般・高校生の部 場 ① 市民体育館② 南部体育館 部門 ① 男女混合：50歳以上、65歳以上、初級、一般、高校生▽男子：一般、高校生、中学生、小学生▽女子：一般、高校生、中学生、小学生 各 一般80円



⑥ ちびっこテニス教室

時 5月10日～7月26日の毎週金曜日午後4時30分～5時30分(期間中に計10回) 場 南部体育館 対 年中児・小学2年生の未経験者 定 30人抽選 各 5,000円 申 4月25日(木)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、保護者名、電話番号と返信宛先を記入して〒940-1106宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原法男さん(☎32・4507)へ

⑦ 市民テニス教室

時 5月7日～21日、6月4日～18日、7月2日～16日の毎週火・金曜日午後7時～9時(期間中に各計5回) 場 希望が丘テニス場 対 高校生以上 定 各40人抽選 各 4,000円 申 各前月20日までに往復はがきに希望期日、住所、氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940-2105緑町1の38の427(有)インターコースモ内長岡市テニス協会・川上俊一さん(☎090・1880・3510)へ

⑧ 春の初心者太極拳教室

時 ① 5月28日② 6月25日の毎週火曜日③ 5月9日④ 6月6日の毎週木曜日⑤ 5月10日⑥ 6月7日の毎週金曜日(各計5回) 時間 ① ③ 午前10時10分～11時40分② 午前11時30分～午後1時 場 市民体育館 各 2,000円 申 4月26日(金)までに長岡太極拳協会・泉さん☎37・0551へ

⑨ 初心者なぎなた教室

時 5月16日～6月27日の毎週木曜日午後7時～8時30分(期間中に計6回) 場 市民体育館 対 小学生以上 各 2,500円 申 4月30日(休)までに長岡市なぎなた協会・高野さん☎33・5915へ

⑩ 長岡蒼葉スポーツクラブ会員募集

コース・時 ① テニス基礎：毎週土曜日午後5時～7時② トライアスロン：毎週土曜日正午～午後2時③ 柔道：毎週日曜日午前9時30分～11時30分

③ 市民スポーツ祭バドミントン大会兼東京杯ダブルス大会

時 4月29日(祝) 場 市民体育館など 種目 ① 市民スポーツ祭(シングルス)：一般男女A・B、高校生男女、中学生男女、小学生男女② 東京杯(ダブルス)：高校生以上、中学生男女、小学生男女 各 一般700円、高校生600円、小・中学生500円② 1組につき一般1,400円 高校生1,200円、小・中学生1,000円 申 4月10日(水)までに市民体育館にある申込書で

④ 小学生陸上競技教室

時 4月13日～来年2月の土曜日午後1時30分～3時(月2回) 場 陸上競技場など 対 小学3・6年生 定 各学年20人先着 各 年8,000円

⑤ 春季市民卓球大会

時 ① 4月30日(休)：中学生・小学生の部② 5月3日(祝)：一般・高校生の部 場 ① 市民体育館② 南部体育館 部門 ① 男女混合：50歳以上、65歳以上、初級、一般、高校生▽男子：一般、高校生、中学生、小学生▽女子：一般、高校生、中学生、小学生 各 一般80円

⑥ ちびっこテニス教室

時 5月10日～7月26日の毎週金曜日午後4時30分～5時30分(期間中に計10回) 場 南部体育館 対 年中児・小学2年生の未経験者 定 30人抽選 各 5,000円 申 4月25日(木)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、保護者名、電話番号と返信宛先を記入して〒940-1106宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原法男さん(☎32・4507)へ

健康体操無料体験教室

時 4月19日(金)・26日(金)午後2時～3時 定 10人先着 申 4月10日(水)から

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し

③ 市民スポーツ祭バドミントン大会兼東京杯ダブルス大会

時 4月29日(祝) 場 市民体育館など 種目 ① 市民スポーツ祭(シングルス)：一般男女A・B、高校生男女、中学生男女、小学生男女② 東京杯(ダブルス)：高校生以上、中学生男女、小学生男女 各 一般700円、高校生600円、小・中学生500円② 1組につき一般1,400円 高校生1,200円、小・中学生1,000円 申 4月10日(水)までに市民体育館にある申込書で

④ 小学生陸上競技教室

時 4月13日～来年2月の土曜日午後1時30分～3時(月2回) 場 陸上競技場など 対 小学3・6年生 定 各学年20人先着 各 年8,000円

⑤ 春季市民卓球大会

時 ① 4月30日(休)：中学生・小学生の部② 5月3日(祝)：一般・高校生の部 場 ① 市民体育館② 南部体育館 部門 ① 男女混合：50歳以上、65歳以上、初級、一般、高校生▽男子：一般、高校生、中学生、小学生▽女子：一般、高校生、中学生、小学生 各 一般80円

⑥ ちびっこテニス教室

時 5月10日～7月26日の毎週金曜日午後4時30分～5時30分(期間中に計10回) 場 南部体育館 対 年中児・小学2年生の未経験者 定 30人抽選 各 5,000円 申 4月25日(木)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、保護者名、電話番号と返信宛先を記入して〒940-1106宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原法男さん(☎32・4507)へ

スポーツ

中学生以上の女性 申 各前日までにスポ協へ

中学生の部は4月12日(金)まで、一般、高校生の部は15日(月)までに市民体育館にある申込書で 長岡市卓球協会・星田さん☎090・3083・5491

5月7日～21日、6月4日～18日、7月2日～16日の毎週火・金曜日午後7時～9時(期間中に各計5回) 場 希望が丘テニス場 対 高校生以上 定 各40人抽選 各 4,000円 申 各前月20日までに往復はがきに希望期日、住所、氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940-2105緑町1の38の427(有)インターコースモ内長岡市テニス協会・川上俊一さん(☎090・1880・3510)へ

5回) 時間 ① ③ 午前10時10分～11時40分② 午前11時30分～午後1時 場 市民体育館 各 2,000円 申 4月26日(金)までに長岡太極拳協会・泉さん☎37・0551へ

① 2いづれも 定 各20人先着

南部体育館 ☎39・3600

① シニアいきいき体操教室 無料体験会 時 4月16日(火)午前10時～11時、

② 簡単！すぐできる！健康運動教室

時 ① 4月16日(火)・23日(火)・30日(休)・5月14日(火) (計4回)
② 4月18日・5月16日の毎週木曜日 (計5回) 時間 11時～午後6時・7時 対 ① 小学4・6年生 ② 小学1・3年生 各 4,000円 ② 5,000円 申 ① 4月15日(月)② 27日(水)まで

① 目指せ一番星！運動会必勝かけっこ塾

時 ① 4月16日(火)・23日(火)・30日(休)・5月14日(火) (計4回)
② 4月18日・5月16日の毎週木曜日 (計5回) 時間 11時～午後6時・7時 対 ① 小学4・6年生 ② 小学1・3年生 各 4,000円 ② 5,000円 申 ① 4月15日(月)② 27日(水)まで

③ 春から始めるスポーツ教室

時 ① ホットヨガ：毎週月曜日午後7時30分～8時30分
② 姿勢改善体操：毎週火曜日午後2時～3時③ フラダンス：第1・3火曜日午前10時～11時、毎週火曜日午後3時～4時15分④ はじめてエアロビクス：毎週火曜日午後7時30分～8時30分⑤ リズム体操：毎週水曜日午後2時～3時⑥ 骨盤体操：毎週水曜日午後3時15分～4時⑦ ストレッチヨガ：毎週水曜日午後7時30分～8時30分⑧ 健康体操：毎週木曜日午後2時～3時⑨ エアロビクス(中級者)：毎週木曜日午後7時30分～8時30分⑩ はじめてヨガ：毎週金曜日午前10時～11時⑪ ズンバ：毎週金曜日午後7時30分～8時30分 対 ① ③ 女性 定 ① 22人先着 各 1回500円 ① (①は1回600円) 申 ① 4月10日(水)まで

④ 小学生陸上競技教室

時 4月13日～来年2月の土曜日午後1時30分～3時(月2回) 場 陸上競技場など 対 小学3・6年生 定 各学年20人先着 各 年8,000円

⑤ 春季市民卓球大会

時 ① 4月30日(休)：中学生・小学生の部② 5月3日(祝)：一般・高校生の部 場 ① 市民体育館② 南部体育館 部門 ① 男女混合：50歳以上、65歳以上、初級、一般、高校生▽男子：一般、高校生、中学生、小学生▽女子：一般、高校生、中学生、小学生 各 一般80円

⑥ ちびっこテニス教室

時 5月10日～7月26日の毎週金曜日午後4時30分～5時30分(期間中に計10回) 場 南部体育館 対 年中児・小学2年生の未経験者 定 30人抽選 各 5,000円 申 4月25日(木)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、保護者名、電話番号と返信宛先を記入して〒940-1106宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原法男さん(☎32・4507)へ

⑦ 市民テニス教室

時 5月7日～21日、6月4日～18日、7月2日～16日の毎週火・金曜日午後7時～9時(期間中に各計5回) 場 希望が丘テニス場 対 高校生以上 定 各40人抽選 各 4,000円 申 各前月20日までに往復はがきに希望期日、住所、氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940-2105緑町1の38の427(有)インターコースモ内長岡市テニス協会・川上俊一さん(☎090・1880・3510)へ

⑧ 春の初心者太極拳教室

時 ① 5月28日② 6月25日の毎週火曜日③ 5月9日④ 6月6日の毎週木曜日⑤ 5月10日⑥ 6月7日の毎週金曜日(各計5回) 時間 ① ③ 午前10時10分～11時40分② 午前11時30分～午後1時 場 市民体育館 各 2,000円 申 4月26日(金)までに長岡太極拳協会・泉さん☎37・0551へ

⑨ 初心者なぎなた教室

時 5月16日～6月27日の毎週木曜日午後7時～8時30分(期間中に計6回) 場 市民体育館 対 小学生以上 各 2,500円 申 4月30日(休)までに長岡市なぎなた協会・高野さん☎33・5915へ

⑩ 長岡蒼葉スポーツクラブ会員募集

コース・時 ① テニス基礎：毎週土曜日午後5時～7時② トライアスロン：毎週土曜日正午～午後2時③ 柔道：毎週日曜日午前9時30分～11時30分

③ 市民スポーツ祭バドミントン大会兼東京杯ダブルス大会

時 4月29日(祝) 場 市民体育館など 種目 ① 市民スポーツ祭(シングルス)：一般男女A・B、高校生男女、中学生男女、小学生男女② 東京杯(ダブルス)：高校生以上、中学生男女、小学生男女 各 一般700円、高校生600円、小・中学生500円② 1組につき一般1,400円 高校生1,200円、小・中学生1,000円 申 4月10日(水)までに市民体育館にある申込書で

④ 小学生陸上競技教室

時 4月13日～来年2月の土曜日午後1時30分～3時(月2回) 場 陸上競技場など 対 小学3・6年生 定 各学年20人先着 各 年8,000円

⑤ 春季市民卓球大会

時 ① 4月30日(休)：中学生・小学生の部② 5月3日(祝)：一般・高校生の部 場 ① 市民体育館② 南部体育館 部門 ① 男女混合：50歳以上、65歳以上、初級、一般、高校生▽男子：一般、高校生、中学生、小学生▽女子：一般、高校生、中学生、小学生 各 一般80円

⑥ ちびっこテニス教室

時 5月10日～7月26日の毎週金曜日午後4時30分～5時30分(期間中に計10回) 場 南部体育館 対 年中児・小学2年生の未経験者 定 30人抽選 各 5,000円 申 4月25日(木)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、保護者名、電話番号と返信宛先を記入して〒940-1106宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原法男さん(☎32・4507)へ

⑦ 市民テニス教室

時 5月7日～21日、6月4日～18日、7月2日～16日の毎週火・金曜日午後7時～9時(期間中に各計5回) 場 希望が丘テニス場 対 高校生以上 定 各40人抽選 各 4,000円 申 各前月20日までに往復はがきに希望期日、住所、氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940-2105緑町1の38の427(有)インターコースモ内長岡市テニス協会・川上俊一さん(☎090・1880・3510)へ

⑧ 春の初心者太極拳教室

時 ① 5月28日② 6月25日の毎週火曜日③ 5月9日④ 6月6日の毎週木曜日⑤ 5月10日⑥ 6月7日の毎週金曜日(各計5回) 時間 ① ③ 午前10時10分～11時40分② 午前11時30分～午後1時 場 市民体育館 各 2,000円 申 4月26日(金)までに長岡太極拳協会・泉さん☎37・0551へ

⑨ 初心者なぎなた教室

時 5月16日～6月27日の毎週木曜日午後7時～8時30分(期間中に計6回) 場 市民体育館 対 小学生以上 各 2,500円 申 4月30日(休)までに長岡市なぎなた協会・高野さん☎33・5915へ

⑩ 長岡蒼葉スポーツクラブ会員募集

コース・時 ① テニス基礎：毎週土曜日午後5時～7時② トライアスロン：毎週土曜日正午～午後2時③ 柔道：毎週日曜日午前9時30分～11時30分

③ 市民スポーツ祭バドミントン大会兼東京杯ダブルス大会

時 4月29日(祝) 場 市民体育館など 種目 ① 市民スポーツ祭(シングルス)：一般男女A・B、高校生男女、中学生男女、小学生男女② 東京杯(ダブルス)：高校生以上、中学生男女、小学生男女 各 一般700円、高校生600円、小・中学生500円② 1組につき一般1,400円 高校生1,200円、小・中学生1,000円 申 4月10日(水)までに市民体育館にある申込書で

④ 小学生陸上競技教室

時 4月13日～来年2月の土曜日午後1時30分～3時(月2回) 場 陸上競技場など 対 小学3・6年生 定 各学年20人先着 各 年8,000円

⑤ 春季市民卓球大会

時 ① 4月30日(休)：中学生・小学生の部② 5月3日(祝)：一般・高校生の部 場 ① 市民体育館② 南部体育館 部門 ① 男女混合：50歳以上、65歳以上、初級、一般、高校生▽男子：一般、高校生、中学生、小学生▽女子：一般、高校生、中学生、小学生 各 一般80円

オリンピック金メダリスト 荻原健司さんと登ろう



～東山市民ハイキング～

昨年約1100人が参加。頂上で豚汁をふるまいます

時 5月12日(日)午前8時30分～午後4時(小雨決行) 集合=市営スキー場C駐車場 コース=④森立旧道【荻原さんと一緒にポールを使ってハイキング。講習あり】⑥見晴尾根【通常のハイキング】 ※下山は城山コースを下って市営スキー場ゴール 対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 各 300円 持 昼食、敷物、登山ができる靴 ※天候などにより、内容を変更・中止する場合があります。中止の場合は、ノルディックウォーク体験会をふそき公園屋根付き広場で行います(午前9時～正午) 申 5月7日(火)までにスポーツ振興課☎32・6117へ ※当日の開催有無は専用番号(当日のみ有効) ☎090・9675・3965、☎090・4613・0262、☎090・2215・9817へ

親子・幼年・少年「体育・スポーツ教室」

長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

教室名	A親子体育【めばえ】			
会場	市民☎	北部☎	南部☎	
定員	各35組先着			
期間	5/8から毎週水	4/26から毎週金	5/9から毎週木	5/14から毎週火
時間	10:30～11:30			

時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問い合わせください) 対 ④めばえ…2歳～3歳児と保護者⑤ひよこ…3歳～6歳児と保護者⑥つばさ…小学1～3年生⑦つばさプラス…小学4～6年生 各 ④ ⑤ (1・3期) 6,000円、(2期) 8,000円⑥ (1・3期) 5,000円、(2期) 7,000円、和島体育館ひよこ・つばさ…(1・3期) 3,000円、(2期) 4,000円、みしま体育館ひよこ…(1期) 5,500円、(2・3期) 6,000円 ※返金はしません 申 4月10日(水)から長岡市スポーツ協会へ ★は、キラ、スポ!みしま(☎090・8081・8879)へ

教室名	B親子体操【ひよこ】				C幼年体育【つばさ】			少年スポーツ【つばさプラス】		
会場	市民☎	北部☎	南部☎	★みしま☎	和島☎	市民☎	和島☎	市民☎		
定員	各35組先着				各35人先着					
期間	5/7から毎週火	5/16から毎週水	4/26から毎週金	5/8から毎週水	5/9から毎週木	5/18から月2回土	5/8から毎週水	5/8から毎週水		
時間	16:30～17:30			16:00～17:00	16:30～17:30	9:30～10:30	17:00～18:00	16:30～17:30	10:40～11:40	17:00～18:00

※略字 ☎体育館、☎～☎各曜日