

今年の運動会の主役は君だ!

①運動会必勝! かけっこ教室&トレーニング

時 5月15日(水)・22日(水)・29日(水)午後5時~6時 (計3回)
 対 年長児~小学3年生 定20人(先着) ¥3,000円 場・申
 5月14日(火)までにニュータウン運動公園 ☎86・7386へ

②運動会必勝かけっこ塾

時 5月23日(木)・27日(月)午後6時~7時 対 小学1~3年生
 定各20人(先着) ¥各1,000円 場・申各前日までに悠
 久山野球場 ☎33・0322へ

③運動会必勝塾

時 5月13日(月)・20日(月)午後6時~7時 (雨天中止) 内速
 く走るコツなど 対 小学1~3年生 定各20人(先着) ¥各
 1,000円 場・申各前日までに乙吉運動広場 ☎36・3414へ



▲指導員・矢倉さん

かけっこの速さは、ちょっとしたコツや意識だけで、すぐにタイムに表れます! 運動の基本となる“正しい走り”を子どもの頃に身に付けば、いろんなスポーツでの可能性も広がり、いいことづくめですよ。

新産体育館 ☎46・4601

●新産3オン3大会

時 6月2日(日)午前9時~午後5時 対 16歳以上 定20チーム(先着) (1チーム5人まで。男女混合可) ¥1チーム3,500円 持ゼッケン 申5

国際交流センター「地球広場」市 ☎39・2714

●World Cafe

〜世界の茶の間〜
 姉妹都市ドイツ・トリアー市の大学生が英語で母国を紹介。簡単な英会話も楽しめます。
 時 6月8日(土)午後1時30分~3時30分

●人権・男女共同参画課市 ☎39・2746

●拉致を風化させないために
 曾我ひとみさんが講演します。
 時 6月10日(月)午前10時30分~午後0時10分 場 アオーレ長岡 定250人(先着) ¥300円 岡 さわやか悠久大学・坂井さん ☎36・6908



▲北朝鮮から平成14年に帰国し、拉致解決に向けた活動を続ける曾我ひとみさん

●郷土史料館 ☎35・0185

●春の悠久山歴史散策&石碑めぐりと郷土史料館見学
 時 5月22日(水)午後1時~3時30分 (小雨決行) 集合 悠久山公園第5駐車場 内 山本帯刀や小林虎三郎の碑など 定15人(先着) 申5月8日(水)から

馬高縄文館 ☎46・0601

●縄文土器をつくろう!

①土器づくり
 時 5月26日(日)午前10時~午後3時 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定20人(先着) 汚れてもよいタオル・服装などの長袖・長ズボン、軍手

②アンギン編み練習会

時 6月2日(日)~12月8日(日)の毎月第1金曜日・第2日曜日 時間 午前10時~正午、午後1時~3時 ※参加は自由 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定10人(先着) 汚れてもよい服装、定規、はさみ 座布団 申5月4日(祝)から ※詳しくは馬高縄文館ホームページ http://www.musem.city.nagaoka.niigata.jp/unakaky

スポーツ

●福祉課アオ ☎39・2343

●障害児者のための水泳教室
 希望者にはリフト付き福祉バスで送迎します。
 時 6月8日~7月6日の毎週

月10日(金)~23日(木)

●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市民スポーツ祭ソフトボール大会

時 6月2日(日)・9日(日)・16日(日) 午前7時30分から 場 ニュータウン運動公園ソフトボール場など 種目 一般、スローピッチ(高校生以下を除く)、壮年(40歳以上男性)、シニア(59歳以上) ¥1チーム7,000円 申5月22日(水)までに市民体育館にある申込書で

②いきいきスポーツ写真コンテスト作品募集

スポーツの楽しさ、素晴らしさなどを捉えた一枚を募集します。スマホ部門は同協会ホームページをご覧ください。市内で撮影または市民の活動を撮影した写真 応募サイズ 4つ切り、ワイド4つ切り サイズのプリント(モノクロも可。1人5点以内) 賞 大賞1点5万円、奨励賞5点1万円など 申10月1日(火)~11月30日(土)に、写真にタイトル、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、大会・行事名、撮影場所、選手・チーム名などを記入してスポ協、フジカラー取り扱い店へ ※入賞しなかった作品は希望により返却します

土曜日午後1時30分~3時(計5回) 場 悠久山プール

対 主治医から水泳を許可されている障害児・者と介護者 定20人(抽選) 申5月17日(金)まで

●ニュータウン運動公園 ☎86・7386

①カラダ引き締めトレーニング教室

時 5月17日(金)・24日(金)・31日(金) 午前10時~10時45分 対 20歳以上 定各20人(先着) ¥各500円 申各前日まで

②初心者向けやさしいヨガ教室

時 5月13日(月)・20日(月)・27日(月) 午前10時~11時 対 20歳以上 定各20人(先着) ¥各1,000円 申各前日まで

③誰でもできるスポレック(ミニテニス)教室

時 5月16日(木)・23日(木)・30日(木) (計3回) 時間 ①午前9時~10時 ②午後5時~6時 対 ①20歳以上 ②小学1~3年生 定各20人(先着) ¥各2,000円 申5月15日(水)まで

●悠久山野球場 ☎33・0322

●簡単! 全身シェイプアップ運動教室

時 5月20日(月)・23日(木)・27日(月)・30日(木)、6月3日(月)・6

③小学生陸上競技選手権大会

種目など詳細は、アスリートランニングホームページ http://www.athleteranking.com/ ご覧ください。

④初心者合気道教室

時 5月16日~7月25日の毎週木曜日 午後7時~9時 (計10回) 場 市民体育館 対 高校生以上 定30人(先着) ¥3,000円 申5月12日(日)までに長岡市合気会ホームページ 同会・松本さん ☎77・2061

⑤スポーツチャンバラ体験教室

時 6月2日~23日の毎週日曜日 午後4時30分~6時30分 (計4回) 場 川崎小学校 定2,000円 申5月26日(日)までに長岡市スポーツチャンバラ協会・丸山さん ☎080・1133・3840へ

⑥長岡菅柴スポーツクラブ

コース・時 ①サッカー: 毎週月曜日 ②めざせ! スポーツ万

“つい、うっかり”を防ぎたい! トップアスリートが語る「アンチドーピング」

スポーツ選手が自身の持てる力を最大限に発揮するには日頃の体調管理が重要です。トップアスリートと薬剤師が、正しい薬の飲み方や「うっかりのドーピング」を防ぐ方法を教えます。
 時 6月23日(日)午後1時~3時 場 さいわいプラザ 100mバタフライ日本記録保持者・河本耕平さん(写真)、スポーツファーマシスト・松島邦明さん 定100人(先着) 場 長岡市薬剤師会 ☎34・8934 担当=スポーツ振興課 ☎32・6117



陸上競技場 ☎27・6300

①初心者向けランニング教室

時 5月23日(木)・30日(木) 午後7時~8時 (雨天中止) 対 20歳以上 ¥各500円

②簡単! 健康運動教室

時 5月14日(火)・21日(火)・28日(火) 午前10時~10時45分 対 20歳以上 ¥各500円

③走る・投げる・跳ぶ! 小学生運動能力向上プログラム

時 5月18日(土) 午後2時~3時 対 小学1~3年生 ¥1,000円

④小学生運動能力向上プログラム(走り方編)

時 5月21日(火)・28日(火) 午後6時~7時 対 小学1~3年生 ¥各1,000円

⑤簡単! 筋力トレーニング教室

時 5月23日(木)・30日(木) 午前10時~10時45分 対 20歳以上 ¥各500円

⑥親子で走るランニング教室

時 6月2日(日) 午後2時~3時 対 3歳児~小学2年生と保護者 ¥1,000円

⑦6いずれも 定1~5各20人(先着) 10組(先着) 申各前日まで

自然の中を走破する爽快感! 旅するトレイルランニング ECHIGO COUNTRY TRAIL

時 6月16日(日) コース・時間=①53km...午前6時から(制限時間10時間) ②15km...午前11時10分から ③2.5km...午前11時15分から 場 おぐに森林公園 ¥①12,000円 ②③中学生以上3,000円、小学生以下1,000円(当日②1,000円増③500円増) 申ランネット http://runnet.jp ▲昨年は900人を超える参加者が小国の自然を満喫したレース

ズ事務局 ☎0258・66・7991、チーム・おぐに事務局(小国サテライト内) ☎41・9011 担当=小国支所産業建設課 ☎95・5906



▲昨年は900人を超える参加者が小国の自然を満喫したレース