

◆回や冊などの略字の見方は14ページ  
 ◆図どなたでも、図特になし、●無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆□に電話、ファクス、Eメール、☎(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可  
 [アオ]=アオーレ長岡 [市セ]=市民センター  
 [大手]=大手通庁舎 [さい]=さいわいプラザ

## 国営越後丘陵公園

☎47・8001

時午前9時30分～午後4時30分(4月は午後5時まで) 3月末まで入園料・駐車料無料 休園日=3月の毎週月曜日


- 雪割草まつり**  
3月の週末ごとに展示即売会を開催します。  
☎3月13日(土)～4月11日(日) 場花と緑の館  
※20万株の群生地は3月末～4月中旬が見頃予定
- シャクナゲ展示**  
☎3月23日(火)～4月上旬 場花と緑の館
- かたくり百万株まつり**  
☎4月3日(土)～11日(日) 場里山フィールドミュージアム 内カタクリガイド(午前11時～午後3時。雨天中止)など

## 健康づくりの前に! 無料体力測定会

握力、長座体前屈、上体起こしなどで測定します。

- 高齢者向け(65歳～79歳)**  
☎・場①3月13日(土)午後1時～3時…サンライフ長岡(☎36・7200) ②28日(日)午前10時30分～午後0時30分…南部体育館(☎39・3600)  
定①10人[先着]②15人[先着] 持内履き 申①3月5日(金)②10日(水)から各会場へ
- 一般向け(20歳～64歳)**  
☎・場①3月20日(祝)午後7時～8時30分…中之島体育館(☎66・1711) ②23日(火)午後3時30分～5時…北部体育館(☎24・6116) ③29日(月)午後7時～8時30分…みしま体育館(☎41・2133)  
定①10人[先着]②③20人[先着] 持内履き 申3月10日(水)から各体育館へ

健康づくりに向けて、まずは自分の体力を知ることから始めよう。結果を基に「体力アップのための運動は?」「どうしたら痩せる?」など、自分に合った運動方法のアドバイスを受けることができるよ!



▶おぐりん

## スポーツ

**1 ワークショップ**  
「廃材で動物をつくろう」  
☎3月27日(土)午前10時～正午  
小学生以上 定8人[先着] 500円 申3月10日(水)から

**2 館所蔵品展「春の展示」**  
☎3月9日(火)～4月11日(日) 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。月曜休館)  
150円、小・中学生100円

**3 市民スポーツ協会(以下スポ協)さいわいプラザ2130と加盟団体の催し**

**1 市民スポーツ祭**  
スポーツチャンバラ大会  
☎3月28日(日)午前10時から  
中之島体育館 種目▽個人戦(段級別)：基本動作、

**2 市民スポーツ協会(以下スポ協)さいわいプラザ2130と加盟団体の催し**

**1 市民スポーツ祭**  
スポーツチャンバラ大会  
☎3月28日(日)午前10時から  
中之島体育館 種目▽個人戦(段級別)：基本動作、

**造形作家・加治聖哉さんを講師に、さまざまな形の廃材を組み合わせて動物のオブジェを作ります。**




## 健康づくりの前に! 無料体力測定会

握力、長座体前屈、上体起こしなどで測定します。

- 高齢者向け(65歳～79歳)**  
☎・場①3月13日(土)午後1時～3時…サンライフ長岡(☎36・7200) ②28日(日)午前10時30分～午後0時30分…南部体育館(☎39・3600)  
定①10人[先着]②15人[先着] 持内履き 申①3月5日(金)②10日(水)から各会場へ
- 一般向け(20歳～64歳)**  
☎・場①3月20日(祝)午後7時～8時30分…中之島体育館(☎66・1711) ②23日(火)午後3時30分～5時…北部体育館(☎24・6116) ③29日(月)午後7時～8時30分…みしま体育館(☎41・2133)  
定①10人[先着]②③20人[先着] 持内履き 申3月10日(水)から各体育館へ

健康づくりに向けて、まずは自分の体力を知ることから始めよう。結果を基に「体力アップのための運動は?」「どうしたら痩せる?」など、自分に合った運動方法のアドバイスを受けることができるよ!



▶おぐりん

## スポーツ教室 (4月～来年3月)

詳しい内容・日程はお問い合わせください  
☎長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

☎各種体操、ソフトバレーボール、卓球、バドミントンなど(★はスポーツ体験など)

教室名	マスターズ			
対象	おおむね55歳以上の男女			
会場	市民体育館	南部体育館	北部体育館	アオーレ長岡
定員	各100人	各80人		各100人
開催日	4月5日から 毎週月曜日	4月8日から 毎週木曜日	4月7日から 毎週水曜日	
時間	13:30～15:00		10:00～11:30	13:30～15:00
料金	各16,000円		12,800円	14,400円 15,200円

教室名	レディース			
対象	18歳以上の女性			
会場	市民体育館	南部体育館	アオーレ長岡	北部体育館
定員	各80人			
開催日	4月6日から 毎週火曜日	4月9日から 毎週金曜日	4月5日から 毎週月曜日	4月1日から 毎週木曜日
時間	10:00～11:30			
料金	各16,000円		15,200円	12,800円


教室名	おとなスポーツ	エアロビックダンス(ADC)		初心者フットサル	レクスポーツ★
対象	18歳以上	18歳以上		中学生以上	
会場	北部体育館	南部体育館	市民体育館	アオーレ長岡	
定員	80人	80人	75人	各50人	
開催日	4月7日から 毎週水曜日	4月2日から 毎週金曜日	4月7日から 毎週水曜日	4月8日(休)から 原則毎週水曜日	4月1日から 毎週木曜日
時間	19:00～21:00	10:00～11:00	19:30～20:30	19:00～21:00	17:30～19:00
料金	14,400円	各16,000円		13,000円	11,200円

## 健康づくりの前に! 無料体力測定会

握力、長座体前屈、上体起こしなどで測定します。

- 高齢者向け(65歳～79歳)**  
☎・場①3月13日(土)午後1時～3時…サンライフ長岡(☎36・7200) ②28日(日)午前10時30分～午後0時30分…南部体育館(☎39・3600)  
定①10人[先着]②15人[先着] 持内履き 申①3月5日(金)②10日(水)から各会場へ
- 一般向け(20歳～64歳)**  
☎・場①3月20日(祝)午後7時～8時30分…中之島体育館(☎66・1711) ②23日(火)午後3時30分～5時…北部体育館(☎24・6116) ③29日(月)午後7時～8時30分…みしま体育館(☎41・2133)  
定①10人[先着]②③20人[先着] 持内履き 申3月10日(水)から各体育館へ

健康づくりに向けて、まずは自分の体力を知ることから始めよう。結果を基に「体力アップのための運動は?」「どうしたら痩せる?」など、自分に合った運動方法のアドバイスを受けることができるよ!



▶おぐりん