

YONEX LADIES ゴルフトーナメント

詳細は大会ホームページで随時お知らせします。
 6月4日(金)～6日(日) 場ヨネックスカントリー
 クラブ(寺泊志戸橋) 電話スポーツ振興課 32
 ・6117



▲こちら

市民体育館フィットネス教室(7月～9月)

5月18日(火)～31日(月)に市民体育館(電話34・2700)にある申込書で
 6月5日(土)～20日(日)に料金を同体育館受付へ。期
 日を過ぎると無効になります

※申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います
 ※定員に満たなかった教室に限り、6月25日(金)から再度申し込みを受け付けます

教室名	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	5日	月	11:45～12:45	8回	小学4年生以上	27人	4,800円
	6日	火	10:00～11:00	10回			6,000円
			20:10～21:10	11回			6,600円
	7日	水	11:10～12:10	13回			7,800円
			12:20～13:20				
			19:00～20:00				
			20:10～21:10	12回			7,200円
	1日	木	10:00～11:00				
			11:10～12:10				
			19:00～20:00	11回			6,600円
2日	金	10:00～11:00					
		19:00～20:00					
		20:10～21:10	11回	6,600円			
3日	土	10:00～11:00					
		19:00～20:00					
②腰痛予防改善			15:00～16:00				
③すてきにピラティス	1日	木	12:20～13:20	12回	中学生以上の女性		7,200円
④やさしいフラダンス			13:30～14:30				
⑤シェイプアップフラ			13:30～14:30				
⑥骨盤体操	5日	月	19:00～20:00	8回	小学4年生以上	20人	4,800円
			20:10～21:10			45人	6,000円
⑦バレトン	6日	火	10:30～11:30	10回	20歳以上	20人	6,600円
⑧痛みのない体になる調整術			19:00～20:00				
⑨シェイプアップエアロ	1日	木	19:30～20:30	11回		20人	6,600円
⑩はじめてのフラダンス			20:10～21:10				
⑪ハツラツ健康体操	6日	火	13:00～14:00	10回		27人	6,000円
			14:10～15:10			45人	
			20:10～21:10			20人	6,600円
⑫シェイプアップボクシング	1日	木	11:15～12:15	11回	小学4年生以上	20人	6,600円
	2日	金	19:00～20:00	10回		45人	6,000円
			19:00～20:00			45人	4,800円
⑬はじめてピラティス	5日	月	10:00～11:00	8回			
	6日	火	19:00～20:00				
			11:10～12:10	11回		27人	6,600円
	2日	金	13:30～14:30				
⑭いきいき健康体操			10:00～11:00	13回			7,800円
⑮エアロビクス			19:00～20:00		中学生以上の女性		6,600円
⑯タヒチアングダンス			20:10～21:10	11回	小学4年生以上		
⑰ヒップホップ	7日	水	15:00～16:30	13回	20歳以上の男性	20人	7,800円
⑱太極拳			13:30～14:30				
⑲男性のための体力づくり			16:30～17:15	12回	園児～小学3年生		7,200円
⑳えいごでよみかきあそび(初級)	1日	木	17:30～18:30		小学生		
㉑英語でリトミック小学生	2日	金	16:15～17:15	11回	園児と保護者	20組	6,600円
㉒親子英語でリトミック幼児			10:30～11:30		未就園児と保護者	45組	
㉓親子英語でリトミック			11:10～12:10	10回	母親と子	27組	6,000円
㉔子連れヨガ	6日	火	16:30～17:30	11回	小学生～中学生	20人	6,600円
㉕ジュニアヒップホップ	3日	土	10:30～11:30	7回	未就園児と保護者	20組	6,300円
㉖はじめての体操教室			16:00～16:50		園児		
	5日	月	17:00～17:50			20人	9,900円
㉗たのしい体操教室			19:00～20:00	11回	小学生		
㉘チャレンジ体操	3日	土	10:30～12:00	6回	3カ月～1歳児と母親	8組	9,000円
㉙赤ちゃんママのふれあい教室	14日	水					

5月3日(祝) 長岡地域成人式

感染拡大地域に住む人は参加できません

5月3日時点で、下記に該当する都道府県に住む新成人は式典に参加できません。
 ・緊急事態宣言が発出されている ・まん延防止等重点措置が適用されている
 ・県境をまたぐ移動自粛を要請している
 ご理解とご協力をお願いします。

1 市民写真会
 5月23日(日)午前9時～午後3時 場さいわいプラザ周辺
 対中学生以上 高校生以上 500円、中学生300円
 5月19日(水)までにアオーレ長岡、さいわいプラザ、市民センター、中央図書館、各支所、市内画材店などにある申込書で 同実行委員会事務局(文化振興課内)

2 長岡空襲の体験を聞く会
 5月15日(土) 6月12日(土) 午後1時30分～3時30分 定員30人(先着) 5月1日(土) 20日(木)から
 文化振興課 32・5110

長岡戦災資料館 36・3269
 1 長岡空襲体験画展
 平和を語りつぐために
 5月15日(土)～6月13日(日) 午前10時～午後4時(初日は午後3時30分から。月曜日は休館日)
 ▲多田清江さん画「天燃ゆる」

1 陸上競技場 27・6300
 1 簡単!すくすくできる!健康運動教室
 5月11日(火)・18日(火)・25日(火)
 2 簡単!筋力トレーニング教室
 5月14日(金)・21日(金)・28日(金)
 1 2 いずれも 午前10時～10時45分 対20歳以上 定員各10人(先着) 各500円 申各前日まで

ニータウン運動公園 86・7386
 1 身体引き締めトレーニング教室
 5月14日～6月4日の毎週 金曜日午前10時～10時45分 対20歳以上 定員各10人(先着) 各500円 申各前日まで
 2 やさしいヨガ教室
 5月10日～6月7日の毎週 月曜日午前10時～11時 対20歳以上 定員各10人(先着) 各500円 持ヨガマット(ある人) 申各前日まで

★作品展
 6月10日(木)～13日(日)午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで) 場アオーレ長岡
 ニータウン運動公園 86・7386
 1 1対1のパートナーストレッチ
 6月3日(木)・10日(木)午前10時～10時55分 対20歳以上 定員各3人(先着) 各800円 申各前日まで
 2 簡単!全身シェイプアップ運動教室
 5月27日(木)、6月2日(水)・9日(水)午前10時～10時45分 対20歳以上 定員各20人(先着) 各500円 申各前日まで

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 親子・小学生スポーツ教室
 ①ひよこ教室
 午前9時30分～10時30分 対3歳～6歳と保護者
 ②つばき教室
 午前10時40分～11時40分 対小学生
 ③いづれも 5月15日(日) 7月10日の毎週土曜日(期間)

市民体育館 34・2700
 1 子どもフラダンス体験会
 5月18日(火)午後5時～5時45分、25日(火)午後6時～6時45分 対小学2～6年生 定員各10人(先着) 各500円

悠久山野球場 33・0322
 1 初心者弓道教室
 7月4日(日)の市民スポーツ祭に向け練習します。
 5月18日～7月3日の毎週 火・木・土曜日午後7時～8時30分(計21回) 場市民体育館 対中学生以上(中学生は保護者同伴) 定員20人(抽選) 5,000円(中学生3,000円) 申5月15日(土)までに長岡市弓道連盟・武樋さん 090・8944・1692へ

市民スポーツ祭 ソフトボール大会
 6月13日(日)・20日(日)・27日(日)午前7時30分から 場ニータウン運動公園 種目1一般、スローピッチ(高校生以下を除く) 1チーム7、

市民体育館 34・2700
 2 初心者弓道教室
 7月4日(日)の市民スポーツ祭に向け練習します。
 5月18日～7月3日の毎週 火・木・土曜日午後7時～8時30分(計21回) 場市民体育館 対中学生以上(中学生は保護者同伴) 定員20人(抽選) 5,000円(中学生3,000円) 申5月15日(土)までに長岡市弓道連盟・武樋さん 090・8944・1692へ

やってみよう! 車いすスポーツ
 スポーツ用車いすを貸し出します
 5月10日(月)から 申希望日の1週間前までに中之島体育館(電話66・1711)へ 担当=スポーツ振興課 32・6117

小学生陸上競技選手権大会
 種目など詳しくは、アスリートランキングホームページで。
 6月27日(日)午前9時30分から(雨天決行) 場陸上競技場 対小学生(個人参加は保護者の同意書が必要) 1種目600円、リレー1チーム1,200円 申5月21日(金)までに同ホームページで 園内宮さん 090・3063・1351

女性バスケットボール教室
 5月27日～8月26日の毎週 木曜日午後7時～9時(期間中に計10回) 場アオーレ長岡 対中学生以上 定員15人(先着) 3,000円(年会費別)

▲パラスポーツの普及のため、あいおいニッセイ同和損害保険(株)とヨネックス(株)からの寄付を受けた贈呈式(2月24日)。車いすはこの寄付金で購入しました