

◆回や日などの略字の見方は13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

☎午前9時30分～午後4時30分 ¥3月末まで入園料・駐車料が無料 ※12月19日(土)・20日(日)の午後4時以降は65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料、駐車料は普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円 休園日=12月1日(火)・2日(水)・7日(月)～9日(水)・14日(月)・21日(月)・28日(月)～1月1日(祝)・4日(月)

クリスマス Xmas キャンドルナイト

園内でキャンドルがきらめくほか、スカイランタンや花火を打ち上げます。
 ☎12月19日(土)・20日(日)午後4時～8時 場健康ゾーン ¥スカイランタン3,700円(当日1,000円増。定200人(先着)) ※詳しくは同公園のホームページで



▲スカイランタンのイメージ

長岡造形大学 ☎21・3424

市民工房講師作品展

☎12月11日(金)～13日(日)午前10時～午後5時(13日は午後4時まで)

スポーツ

福祉課アオ ☎39・2343

ふれ愛スポーツのついで 障害のある人もない人もで

きるスポーツで楽しみます。
 ☎12月19日(土)午後1時～4時 場南部体育館 因ポッチャの交流大会 申12月14日(月)まで
 ニュータウン運動公園 ☎86・7386
 やさしいヨガ教室
 ☎12月14日(月)・21日(月)午前10時～11時 対20歳以上 定各20人(先着) ¥各500円 持ヨガマット(ある人) 申各前日まで



市民体育館 ☎34・2700

足圧バランス無料測定会

希望者は有料でインソールを作成できます。
 ☎12月14日(月)～17日(木)午前10時30分～午後8時

陸上競技場 ☎27・6300

小学生とび箱教室

☎12月12日(土)・26日(土)午後2時～3時 対小学1・2年生 定各10人(先着) ¥各1,000円 申各前日まで

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎さい☎34・2130と加盟団体の催し

①市民スポーツ祭 バトンフェスティバル
 ☎1月17日(日)午前10時から アオーレ長岡 因フェスティバルの部、選手権の部(県人先着)

●簡単！全身シェイプアップ運動教室
 ☎12月17日(木)・24日(木)、1月7日(木)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

コツをつかんで上達！小学生向け縄跳び教室

①目指せ！2重とび！なわとび教室

☎12月11日(金)・18日(金)午後6時～6時45分 対小学1～3年生 定各10人(先着) ¥各500円 持縄跳び 申各前日までに陸上競技場☎27・6300へ

②苦手克服！なわとび教室

☎12月16日(水)・23日(水)午後6時～7時 対小学1・2年生 定各20人(先着) ¥各500円 申各前日までにニュータウン運動公園☎86・7386へ



▶わし麻呂くん

二重跳びができるようになりたいなら陸上競技場へ。コツをつかんで体育の授業で活躍しよう！

チケットの購入は、お問い合わせください(公演により取り扱い場所と年齢制限が異なります)。

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

①リリック・ジュニアフェスティバル

長岡で音楽を学んでいる子どもたちの成果発表会です。
 ☎12月20日(日)午後2時から 場リリックホール

②宝くじおしゃべり音楽館 ～想い出のスクリーンミュージック～

☎3月20日(祝)午後2時から 場リリックホール 司会・出演=春風亭小朝 歌=島田歌穂 ピアノ=小原孝 曲目=「サウンド・オブ・ミュージック」メドレーほか ¥全席指定一般2,500円、高校生以下1,500円(当日各500円増) ※宝くじの助成による特別料金です チケット発売日=12月19日(土)



▲左から春風亭小朝、島田歌穂、小原孝

③文学座演劇体験ワークショップ ～伝えること・感じること～参加者募集

演劇の手法を使ったゲームなどでコミュニケーション能力アップを目指します。

④リリック・ジュニア・ミュージカル 新規参加者募集

プロのミュージカル俳優と一緒に歌やダンス、演技の楽しさを学びます。
 ☎2月13日(土)～3月21日(日)午後0時30分～5時(期間中に計8回) 場リリックホール 劇ミュージカルカンパニー・イツフォーリーズ所属俳優 対小学2年生～高校2年生 ¥5,000円 申1月18日(月)までにリリックホールなどにある申込書で

⑤市民芸術文化活動助成事業募集

地域に根差した芸術文化活動費の一部を助成します(選考あり)。
 ☎4月1日(木)～令和4年3月31日(木)に実施する音楽、演劇、舞踊、伝統芸能、美術など 申1月5日(火)～31日(日)(必着) ※詳しくはリリックホールなどにあるパンフレットで ※12月28日(月)は市立劇場を臨時休館します

バトン協会登録団体のみ) 個人1,500円、団体3,000円

②親子・幼年体育教室体験会

☎1月7日(木)⑧12日(火) 市民体育館 ⑨9日(土)：和島体育館 ⑩15日(金)：北部体育館 ⑪午後4時30分～5時 ⑫午後5時～6時 ⑬午前10時～11時 ⑭各15組(先着) 対3歳～6歳と保護者

③つばさ教室

☎12月23日(水)：アオーレ長岡 ②1月6日(水)：市民体育館 ③9日(土)：和島体育館 ④午後4時30分～5時 ⑤午後5時～6時 ⑥午前10時～11時 ⑦各20人(先着) 対小学1～3年生 ⑧小学生 ⑨各20人(先着)

④体育授業先取教室

☎1月7日(木)午後4時30分～5時30分 場市民体育館 対小学1～3年生 定15人(先着)

⑤つばさプラス

☎1月6日(水)午後5時～6時 市民体育館 対小学4～6年生 定10人(先着)

⑥キッズラン

☎1月8日(金)午後6時～7時 市民体育館 対小学3～6年生

年生 定20人(先着)

①～⑥いずれも 申12月7日(月)からスポ協へ

③スポーツ教室体験会

☎1月6日(水)：アオーレ長岡、7日(木)：12日(火)：市民体育館、13日(水)：南部体育館、14日(木)：北部体育館、15日(金)：市民体育館、16日(土)：南部体育館、17日(日)：市民体育館、18日(月)：南部体育館、19日(火)：市民体育館、20日(水)：市民体育館、21日(木)：市民体育館、22日(金)：市民体育館、23日(土)：市民体育館、24日(日)：市民体育館、25日(月)：市民体育館、26日(火)：市民体育館、27日(水)：市民体育館、28日(木)：市民体育館、29日(金)：市民体育館、30日(土)：市民体育館、31日(日)：市民体育館

②レディース

☎1月7日(木)：アオーレ長岡、8日(金)：12日(火)：市民体育館、13日(水)：北部体育館、14日(木)：市民体育館、15日(金)：市民体育館、16日(土)：市民体育館、17日(日)：市民体育館、18日(月)：市民体育館、19日(火)：市民体育館、20日(水)：市民体育館、21日(木)：市民体育館、22日(金)：市民体育館、23日(土)：市民体育館、24日(日)：市民体育館、25日(月)：市民体育館、26日(火)：市民体育館、27日(水)：市民体育館、28日(木)：市民体育館、29日(金)：市民体育館、30日(土)：市民体育館、31日(日)：市民体育館

④おとなスポーツ

☎1月13日(水)午後7時～9時 場北部体育館
 ☎1月7日(木)午後5時30分～7時 場アオーレ長岡 対中学生以上
 ☎1月6日(水)午後7時～9時 場アオーレ長岡 対中学生以上
 ☎1月7日(木)午後7時～9時 場アオーレ長岡 対中学生以上

⑤エアロビ

☎1月6日(水)午後7時30分～8時30分：市民体育館、15日(金)午前10時～11時：南部体育館

⑥初心者フットサル

☎1月6日(水)午後7時～9時 場アオーレ長岡 対中学生以上
 ☎1月7日(木)午後7時～9時 場アオーレ長岡 対中学生以上

⑦女性バスケットボール
 ☎1月7日(木)午後7時～9時 場アオーレ長岡 対中学生以上

⑧長岡スキー協会 マスターズスキー教室
 ☎1月14日～2月1日の毎週月・木曜日午後2時～4時(計6回) 場市営スキー場 対おむね50歳以上 定30人(先着) ¥8,000円(リフト代込) 申12月13日(日)午前9時～午後5時に料金を添えてサンライフ長岡へ 岡長岡スキー協会・大井さん☎080・3149・6665

⑨長岡アルペンジュニアクラブ 部員募集
 ☎3月下旬までの土・日曜日午前8時30分～午後3時30分 場市営スキー場など 対小学生～高校生(ブルークボーゲンができれば可) ¥2万円(リフト代・保険料別) 申長岡スキー協会・高橋さん☎90・5525

