

◆回や回などの略字の見方は22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

スポーツ教室(1月~3月)

甲 1月10日(日)から各施設へ電話または窓口で ※詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
南部体育館 ☎39・3600	①キッズ運動	18日	月	16:00~17:00	8回	年長児~小学3年生	20人	4,000円
	②シニアいきいき体操	19日	火	10:00~11:00	10回	60歳以上	11人	5,000円
	③ゆったりエアロビクス			13:30~14:30				
	④女性のためのシェイプアップエクササイズ	20日	水	19:30~20:30	11回	女性	10人	5,500円
	⑤体幹トレーニング(水)			10:00~11:00				
	⑥かんたんリズム体操			12:00~13:00				
	⑦くつろぎヨガ	21日	木	14:00~15:00	9回	どなたでも	11人	4,500円
	⑧体幹トレーニング(木)			10:00~11:00				
	⑨ナイトヨガA	22日	金	19:00~20:00	10回	10人	11人	5,400円
	⑩バランスボールエクササイズ			10:00~11:00				
	⑪シェイプアップボクシング	23日	土	20:10~21:10	6回	小学1~3年生	20人	3,000円
⑫運動スキルアップ	9:30~10:30							
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	18日	月	10:00~11:00	9回	31人	10人	5,400円
	②体幹トレーニング(中級)			19:00~20:00				
	③ウォーキング(昼)	12日	火	13:30~14:30	10回	どなたでも	25人	4,500円
	④ウォーキング(夜)			18:30~19:30				
	⑤ウエストシェイプ	13日	水	19:45~20:45	9回	20人	20人	6,000円
	⑥引き締めるピラティス			13:30~14:30				
	⑦体幹トレーニング(初級・夜)	15日	金	19:30~20:30	10回	40人	20人	5,000円
	⑧ソフトバレー			10:00~11:30				
	⑨体幹トレーニング(初級・昼)	16日	土	13:30~14:30	9回	20人	20人	4,500円
	⑩HIPHOPダンス			17:30~18:30				
新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	18日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円
	②健康体操(月)			14:00~15:00				
	③ピラティス			19:00~20:00				
	④集中!ウエストシェイプ	20日	水	20:00~21:00	8人	8人	8人	5,000円
	⑤冬季テニス			10:00~12:00				
	⑥ヒップホップダンス			19:00~20:00				
	⑦いきいき健康ヨガ	14日	木	10:30~11:30	10回	16歳以上	20人	6,000円
	⑧健康体操(木)			14:00~15:00				
	⑨体幹トレーニング	15日	金	20:00~21:00	8人	8人	8人	5,000円
	⑩バランスボール			19:30~20:30				

健康

長寿はこうして実現
 ☎39・2268

認知症サポーター養成講座

回 1月25日(月)午後2時~3時
 30分 場 さいわいプラザ
 認知症地域支援推進員 定 40人(先着)
 甲 1月12日(火)~22日(金)、長寿はつらつ課へ氏名、住所、電話番号を電話、Eメール hatsuratsu@city.nagaoka.jp



健康課 ☎39・7508

① あなたの健康相談会

回 1月27日(水) ② 2月5日(金)
 午後1時~4時 場 さいわいプラザ
 保健師 定 2人(先着) 甲 1月12日(火)~22日(金)まで

④ アルコール相談会

回 1月14日(木)午後2時~4時
 場 さいわいプラザ 相談員 2人(先着) 甲 1月12日(火)~22日(金)まで

② こころの相談会

回 1月22日(金) ② 26日(火) ③ 27日(水) ④ 2月3日(水) ⑤ 12日(金)
 午後6時~8時 場 ① ③ ⑤ さいわいプラザ ② よいたコミュニティセンター ④ 越路支所
 相談員 2人(先着) 甲 1月12日(火)~22日(金)まで

③ こころのとまり木相談会

病気や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたに話をすることで悲しみが和らぐこともあります。
 回 1月18日(月) ② 2月8日(月) ③ 2月15日(月)
 午後2時30分~4時30分 場 さいわいプラザ 相談員 2人(先着) 甲 1月12日(火)~22日(金)まで

⑤ 食育総合講座「みんなの食育塾」オトナのための食育講座

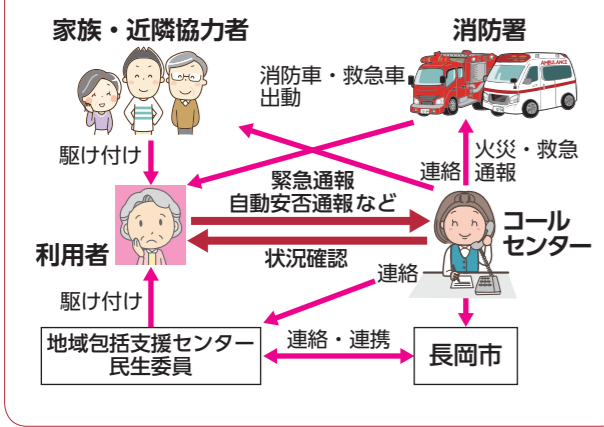
回 1月27日(水)、2月10日(水) 午前10時~午後1時(計2回)
 場 さいわいプラザ 骨格美人になるためのミニ講話、調理実習など 定 15人(先着) ¥800円
 甲 1月19日(火)まで 筆記用具 持参

パパママサークル

妊娠中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。
 回 2月20日(土)午前10時~正午
 場 さいわいプラザ 助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦擬似体験
 妊婦とパートナー 定 24組(先着) 持参 母子健康手帳、バスケット、フェイスタオル、ビニール袋、座布団 甲 1月20日(火)から

一人暮らしの高齢者を見守る 安心連絡システム

簡単な操作で緊急通報ができる機器などを自宅に設置します。平常時にも健康や医療に関する相談を24時間受け付けます。
 看護師がいるコールセンターへの緊急通報、健康相談、病気やけがで長時間動けなくなったときの自動安否通報、火事のときにコールセンターでもすぐにわかる自動火災通報、コールセンターから自宅への月2回の状況確認電話 対 65歳以上の一人暮らし、緊急時の対応が困難な高齢者のみの世帯など 市民税非課税世帯…月500円、市民税課税世帯…月1,500円 甲 各地区の地域包括支援センター、担当のケアマネジャー 担当=長寿はつらつ課 ☎39・2268、各支所市民生活課



長岡市都市計画マスタープラン(案)にご意見を

令和3年度から10年間の土木・都市整備分野の基本方針を示す「長岡市都市計画マスタープラン」の案を作成しました。
 募集期間 1月18日(月)~2月1日(月) 閲覧場所 情報ラウンジ(アオ、都市計画課(大手)) ☎39・2225、各支所産業建設課(栃尾支所は建設課、市ホームページ)