

◆回や圖などの略字の見方は20ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(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
 図ア=アオーレ長岡 図市=市民センター
 図大=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

馬縄縄文館 ☎46・0601

1 特別展「信濃川流域の縄文草創期・早期の土器文化」関連講座
 10月30日(土)午後1時30分～3時30分 圖十日町市博物館
 学芸員・笠井洋佑さんほか
 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定30人先着 10月10日(日)・27日(水)

2 みにつける防災土器 防災土器ネイル
 10月23日(土)午前10時～正午 午後1時～3時 対小学生以上(小学生は保護者同伴)
 定各5人先着 持ピンセット、マニキュアなど 申10月10日(日)・20日(水)

ながおか・若者・しごと機構 市七
 ☎86・6008
 1 for MAMA ハロウィンパーティー
 10月31日(日)午前11時～午後4時 場道の駅ながおか花火館 内物販、キッズダンスのステージなど 圖for MAMA・小林さん ☎080・3144・0911

2 Your NAGAOKA あなたの好きな長岡教えてください」フォトコンテスト入賞作品展
 観覧者による投票もありま

サマリイフ長岡 ☎36・7200
 運動教室
 1 健康体操
 10月18日～12月27日の毎週月曜日午後2時～3時(期間中に計9回) 定10人先着 4,500円
 2 バレトン
 10月18日～12月27日の毎週月曜日午後7時～8時(期間中に計9回) 定15人先着 5,400円
 3 ヒップホップダンス
 10月12日～12月21日の毎週火曜日午後6時30分～7時30分(期間中に計10回) 定15人先着 6,000円
 4 ソフトダンス
 10月6日～12月22日の毎週水曜日午後2時～3時30分(期間中に計10回) 定15人先着 6,000円
 5 体幹トレーニング
 10月13日～12月22日の毎週水曜日午後6時～7時(期間中に計10回) 定10人先着 5,000円
 ①～⑤いずれも 申10月5日(火)から



スポーツ教室 (10月～12月)

申10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	10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体幹トレーニング (火・夜)			19:30～20:30						
	④かんたんリズム体操	20日	水	12:00～13:00	8回	どなたでも	30人	4,800円		
	⑤バレトン (金)	22日	金	19:00～20:00						
	⑥シェイプアップボクシング			20:10～21:10	10回	5,000円				
	⑦運動スキルアップ	23日	土	9:30～10:30	6回	小学1～3年生	20人	3,000円		
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	どなたでも	31人	5,400円		
	②体幹トレーニング (中級)			19:00～20:00					4,500円	
	③ウオーキング (昼)	12日	火	13:30～14:30	10回	どなたでも	10人	5,000円		
	④ウオーキング (夜)			18:30～19:30						
	⑤ウエストシェイプ			19:45～20:45						
	⑥引き締めるピラティス	13日	水	13:30～14:30	10回	どなたでも	25人	6,000円		
	⑦体幹トレーニング (初級・夜)			19:30～20:30					5,000円	
	⑧ソフトバレー	22日	金	10:00～11:30	5回	40人	2,000円			
	⑨体幹トレーニング (初級・昼)	15日	金	13:30～14:30	10回	20人	1人	6,000円 家族ペア10,000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					8人	5,000円
	③ピラティス			19:00～20:00					30人	6,500円
	④集中! ウエストシェイプ	20日	水	20:00～21:00	10回	16歳以上	8人	5,000円		
	⑤冬季テニス			10:00～12:00					8,000円	
	⑥ヒップホップダンス	21日	木	19:00～20:00	10回	どなたでも	30人	6,000円		
	⑦いきいき健康ヨガ			10:30～11:30						
	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	10回	どなたでも	8人	5,000円		
	⑩バランスボール			19:30～20:30						

催し

スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

す。詳しくは長岡青年会議所ホームページで。
 10月23日(土)～11月3日(祝) 場リバーサイド千秋
 3 布の森×繊維を泳ぐ錦鯉
 栃尾繊維の布と錦鯉の水槽で飾った空間です。
 10月23日(土)～31日(日)午後1時～6時(23日・24日(日)のみ午後8時まで) 場ギャラリ白屋堂(谷内2) 圖長岡大学ふれとち・永田さん ☎080・6996・3083

国際交流センター「地球広場」市七
 ☎39・2714
 地球広場20周年記念 壁面ペイントお披露目会
 オンラインでも参加できます。
 10月30日(土)午前10時～正午 20人先着 申10月10日(日)から



▲かわぐち

市民の声を基にした「長岡の多文化共生」のイメージを、長岡造形大学出身のプロのアーティスト集団が描くんだ。
 栃尾産業交流センター 市七
 ☎51・1331
 「美里絵」展
 創始者の多田清虹さんが枯れ葉で表現した作品です。

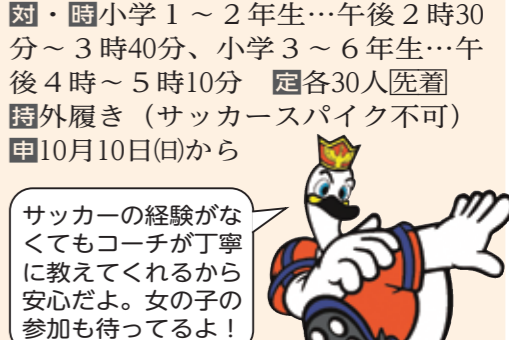
10月9日(土)～31日(日)午前9時～午後5時
 文化振興課 市七
 ☎32・5110
 長岡市美術展覧会 (市展)
 日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真の6部門、計約700点を展示します。
 10月31日(日)～11月4日(木)午前9時～午後6時(31日は午後2時から。4日は午後3時まで) 場アオーレ長岡

和島公民館(和島支所地域振興・市民生活課内) 市七
 ☎74・3112
 和島地域作品展
 10月23日(土)・24日(日)午前9時～午後4時30分(24日は午後3時まで) 場和島体育館

1 体組成測定付き! シェイプアップ運動教室
 10月14日(木)・18日(月)午前9時30分～10時45分 対20歳以上 定各10人先着 各800円 申各前日まで
 2 なわとび教室
 10月22日(金)・29日(金)午後6時～7時 対小学1～3年生 定各10人先着 各500円 申各前日まで
 陸上競技場 市七
 ☎27・6300

スポーツ

10/17 (日)
 初心者も大歓迎! アルビレックス新潟 スクール サッカー教室
 場・圖南部体育館 ☎39・3600
 対・時小学1～2年生…午後2時30分～3時40分、小学3～6年生…午後4時～5時10分 定各30人先着 持外履き(サッカースパイク不可) 申10月10日(日)から
 サッカーの経験がなくてもコーチが丁寧に教えてくれるから安心だよ。女の子の参加も待ってるよ!
 ▶アルビレックス新潟のマスコットキャラクター・アルビくん ©1999 ALBIREX NIIGATA



悠久山野球場 ☎33・0322
 1 体組成測定付き! シェイプアップ運動教室
 10月14日(木)・18日(月)午前9時30分～10時45分 対20歳以上 定各10人先着 各800円 申各前日まで
 2 投げろ! 走る! 跳ぶ! 親子運動教室
 10月30日(土)午後4時～5時 対9歳以上 定12人先着 各20人先着 各300円 申各前日まで

2 投げろ! 走る! 跳ぶ! 親子運動教室
 10月30日(土)午後4時～5時 対9歳以上 定12人先着 各20人先着 各300円 申各前日まで

1 体組成測定付き! シェイプアップ運動教室
 10月14日(木)・18日(月)午前9時30分～10時45分 対20歳以上 定各10人先着 各800円 申各前日まで
 2 なわとび教室
 10月22日(金)・29日(金)午後6時～7時 対小学1～3年生 定各10人先着 各500円 申各前日まで
 陸上競技場 市七
 ☎27・6300

1 ニュータウン運動公園 市七
 ☎86・7386
 簡単! 初級エアロビ体験会
 10月13日(水)・20日(水)・27日(水)午後7時30分～8時15分 対中学生以上 定各10人先着 各300円 申各前日まで
 2 なわとび教室
 10月13日(水)・20日(水)・27日(水)