

「子ども長岡ぴったり3・1・2弁当作品展」
展示作品大募集!

食育PRのため、市内スーパーなどで写真を展示します。
対小・中・高校生 応募条件=主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったもの 申9月2日(金)(消印有効)までに健康課(さい)(39・7508)、各支所などにある応募用紙で(HP可)



主菜は肉や魚などのたんぱく質をメインに、副菜は野菜中心のおかずを詰めましょう。

◀昨年度の「ぴったり賞」受賞作品

- 5 **ちびっ子テニス教室**
9月2日～11月18日の毎週金曜日午後5時～6時(期間中に計10回) 場南部体育館 対年中児・小学2年生 定30人 抽選 ¥5,000円 申9月12日(金)(必着)までに往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、保護者名と返信宛先を記入して〒940-1106宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原さん(☎32・4507)へ
- 6 **学校開放バドミントン教室**
9月5日～12月5日の毎週月曜日午後7時30分～9時30分(期間中に計12回) 場中山小学校 対18歳以上(高校生は除く) ¥3,000円 申長岡バドミントン協会・村田さん(☎35・1169)
- 7 **悠久山・東山わくわくトライアスロン**
10月10日(祝)午前8時から 場ダイエープロビスフェニックスプールとその周辺 種目(スイム、バイク、ランの順) 小学生1・2年生(50m、1km、0.6km)、小学3・4年生(75m、2km、0.9km)、小学5・6年(100m、3km、1.2km)、中学生・一般人(一般リレー(300m、10km、2.5km)、小・中学生3,000円、一般人4,000円、一般

- 1 **親子走り方教室**
9月3日(土)午後2時～3時 対小学1～3年生と保護者 定10組(先着)
- 2 **走り方教室**
9月3日(土)午後2時～3時 対小学4～6年生 定10人(先着)
- 3 **いずれも** ¥1,000円 申9月2日(金)まで
- 4 **2名運動広場** 36・3414
- 5 **短期親子特別教室** 10月10日の大会に向けて練習します。
9月17日(土)、10月1日(土)8日(土)正午～午後2時(計3回) 場ダイエープロビスフェニックスプール 対小学生20人(先着) ¥5,000円(大会参加料含む) 申9月2日(金)までに長岡着柴スポーツクラブ事務局へ
- 6 **親子・幼年体育教室体験会**
9月7日(水)午前10時30分～11時30分 場市民体育館 対
- 7 **親子・幼児体育教室体験会**
9月7日(水)午前10時30分～11時30分 場市民体育館 対
- 8 **短期親子特別教室** 10月10日の大会に向けて練習します。
9月17日(土)、10月1日(土)8日(土)正午～午後2時(計3回) 場ダイエープロビスフェニックスプール 対小学生20人(先着) ¥5,000円(大会参加料含む) 申9月2日(金)までに長岡着柴スポーツクラブ事務局へ
- 9 **親子走り方教室**
9月3日(土)午後2時～3時 対小学1～3年生と保護者 定10組(先着)
- 10 **走り方教室**
9月3日(土)午後2時～3時 対小学4～6年生 定10人(先着)
- 11 **いずれも** ¥1,000円 申9月2日(金)まで
- 12 **2名運動広場** 36・3414



リレー9,000円 申9月9日(金)までにスポーツエントリホームページで 長岡着柴スポーツクラブ事務局(スポ協内) ☎34・2130

- 1 **アルコール相談会**
8月19日(金)午後2時～4時 相談員 精神保健福祉士、保健師
- 2 **こころの相談会**
①8月25日(木)②9月1日(木)③9日(金)④14日(水) 時①④午後6時～8時②③午後2時～4時 相談員 臨床心理士、保健師など
- 3 **死別の悲しみケア こころのとまり木相談会**
①8月26日(金)②9月12日(月)午後2時30分～4時30分 相談員 臨床心理士、保健師
- 4 **Y・ARUZE! 男の脳活**
認知症の正しい知識と予防法を運動や講座で学びます。
8月23日～9月13日毎週火曜日午前10時～正午(計4回)
- 5 **健康講座** さい ☎39・7508
- 6 **アルコール体質パッチテスト**
パッチを腕に貼るだけでお酒への適性をチェック。保健師からの説明もあります。
8月1日(月)～31日(水)の平日午前8時30分～午後4時(随時。約20分) 場さいわいプラザ 対18歳～20歳
- 7 **あなたの健康相談会**
①8月31日(水)②9月1日(木)③6日(火)④16日(金) 時①③④午後1時～4時②午前9時30分～午後0時30分 場さいわいプラザ 対健康の結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定各6人(先着) 申健康手帳(ある人) 申①8月19日(金)②22日(月)③26日(金)④9月6日(火)まで
- 8 **アルコール相談会**
8月19日(金)午後2時～4時 相談員 精神保健福祉士、保健師
- 9 **こころの相談会**
①8月25日(木)②9月1日(木)③9日(金)④14日(水) 時①④午後6時～8時②③午後2時～4時 相談員 臨床心理士、保健師など
- 10 **死別の悲しみケア こころのとまり木相談会**
①8月26日(金)②9月12日(月)午後2時30分～4時30分 相談員 臨床心理士、保健師
- 11 **Y・ARUZE! 男の脳活**
認知症の正しい知識と予防法を運動や講座で学びます。
8月23日～9月13日毎週火曜日午前10時～正午(計4回)
- 12 **健康講座** さい ☎39・7508
- 13 **アルコール体質パッチテスト**
パッチを腕に貼るだけでお酒への適性をチェック。保健師からの説明もあります。
8月1日(月)～31日(水)の平日午前8時30分～午後4時(随時。約20分) 場さいわいプラザ 対18歳～20歳
- 14 **あなたの健康相談会**
①8月31日(水)②9月1日(木)③6日(火)④16日(金) 時①③④午後1時～4時②午前9時30分～午後0時30分 場さいわいプラザ 対健康の結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定各6人(先着) 申健康手帳(ある人) 申①8月19日(金)②22日(月)③26日(金)④9月6日(火)まで



健康講座 さい ☎39・7508

健康でいるための新常識
～フレイル知ってル?～

9月3日(土)午後1時30分～3時15分 場リリックホール 講師 筑波大学教授・山田実さん(写真) 定430人(先着) 申8月4日(木)～31日(水)に健康課 ☎39・7508、FAX39・5222、専用フォームで

▲申し込みはこちら



加齢とともに体力や認知機能が低下し、要介護の手前になった状態を指す「フレイル」。テレビにも多数出演する山田実さんが、フレイル予防をテーマに講演します。シニア世代も働き盛り世代も、健康でいるための方法を考えてみませんか。

◆回や日などの略字の見方は11ページ
◆図どなたでも、図特になし、図無料、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
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

- 1 **身体らくらく ストレッチポール教室**
8月17日(水)・24日(水)・31日(水)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各10人(先着) ¥各500円 申各前日まで
- 2 **親子走り方教室**
9月4日(日)午前10時～11時 対小学1～3年生と保護者 定10組(先着) ¥1,000円 申9月3日(土)まで
- 3 **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**
- 4 **市民スポーツ祭**
- 5 **テニス大会**
種目①A9月3日(土)・4日(日)：ジュニアシングルス中学生男子・女子、小学生男子・女子 ②9月10日(土)：ダブルス一般男子・女子Bクラス、35歳・45歳・55歳以上男子、40歳・50歳以上女子 ③9月19日(祝)：ダブルス一般男子・女子A・Cクラス 場希望が丘テニス場 ¥ダブルス1組：大学生以上3,000円、小・中・高校生2,000円、ジュニアシングルス：1,500円 申A8月15日(月)B22

- 6 **親子・幼年体育教室体験会**
9月7日(水)午前10時30分～11時30分 場市民体育館 対
- 7 **短期親子特別教室** 10月10日の土曜日(期間中に計5回) 時午前9時15分～10時15分、10時45分～11時45分 対3歳～6歳児と保護者 定各20組(先着) ¥各1組3,000円 申8月8日(月)からスポ協ホームページで
- 8 **親子・幼児体育教室体験会**
9月7日(水)午前10時30分～11時30分 場市民体育館 対
- 9 **短期親子特別教室** 10月10日の土曜日(期間中に計5回) 時午前9時15分～10時15分、10時45分～11時45分 対3歳～6歳児と保護者 定各20組(先着) ¥各1組3,000円 申8月8日(月)からスポ協ホームページで
- 10 **親子走り方教室**
9月3日(土)午後2時～3時 対小学1～3年生と保護者 定10組(先着)
- 11 **走り方教室**
9月3日(土)午後2時～3時 対小学4～6年生 定10人(先着)
- 12 **いずれも** ¥1,000円 申9月2日(金)まで
- 13 **2名運動広場** 36・3414
- 14 **短期親子特別教室** 10月10日の大会に向けて練習します。
9月17日(土)、10月1日(土)8日(土)正午～午後2時(計3回) 場ダイエープロビスフェニックスプール 対小学生20人(先着) ¥5,000円(大会参加料含む) 申9月2日(金)までに長岡着柴スポーツクラブ事務局へ
- 15 **親子・幼年体育教室体験会**
9月7日(水)午前10時30分～11時30分 場市民体育館 対
- 16 **短期親子特別教室** 10月10日の土曜日(期間中に計5回) 時午前9時15分～10時15分、10時45分～11時45分 対3歳～6歳児と保護者 定各20組(先着) ¥各1組3,000円 申8月8日(月)からスポ協ホームページで
- 17 **親子走り方教室**
9月3日(土)午後2時～3時 対小学1～3年生と保護者 定10組(先着)
- 18 **走り方教室**
9月3日(土)午後2時～3時 対小学4～6年生 定10人(先着)
- 19 **いずれも** ¥1,000円 申9月2日(金)まで
- 20 **2名運動広場** 36・3414

潮風と共に駆け抜ける!
寺泊シーサイドマラソン大会 10/16 日

寺泊名物「番屋汁」を振る舞います。
9月8日(水)午前8時45分から順次スタート 場寺泊みなと公園 図ハーフ、10km、5km、2km(年齢、性別により31種目) 定1,500人(先着) ¥ハーフ5,000円、一般4,000円、高校生2,000円、中学生1,500円、小学生と保護者ペア2,000円、小学生1,000円 申8月12日(金)までにアオーレ長岡、寺泊支所、市民体育館にある振替用紙または8月19日(金)までに同イベントホームページで 図同実行委員会事務局(寺泊支所地域振興・市民生活課内) ☎75・3111
★ゲストランナーと楽しく走ろう!



1歳6カ月～3歳児と保護者 定20組(先着)

- 1 **ひよこ**
9月8日(水)午後4時30分～5時30分：市民体育館、10日(土)午前9時30分～10時30分：和島体育館 対3歳～6歳児と保護者 定各15組(先着)
- 2 **つばざば**
9月10日(土)午前10時40分～11時40分 場和島体育館 対
- 3 **ひよこ**
9月8日(水)午後4時30分～5時30分：市民体育館、10日(土)午前9時30分～10時30分：和島体育館 対3歳～6歳児と保護者 定各15組(先着)
- 4 **つばざば**
9月10日(土)午前10時40分～11時40分 場和島体育館 対
- 5 **ひよこ**
9月8日(水)午後4時30分～5時30分：市民体育館、10日(土)午前9時30分～10時30分：和島体育館 対3歳～6歳児と保護者 定各15組(先着)
- 6 **つばざば**
9月10日(土)午前10時40分～11時40分 場和島体育館 対
- 7 **ひよこ**
9月8日(水)午後4時30分～5時30分：市民体育館、10日(土)午前9時30分～10時30分：和島体育館 対3歳～6歳児と保護者 定各15組(先着)
- 8 **つばざば**
9月10日(土)午前10時40分～11時40分 場和島体育館 対
- 9 **ひよこ**
9月8日(水)午後4時30分～5時30分：市民体育館、10日(土)午前9時30分～10時30分：和島体育館 対3歳～6歳児と保護者 定各15組(先着)
- 10 **つばざば**
9月10日(土)午前10時40分～11時40分 場和島体育館 対
- 11 **ひよこ**
9月8日(水)午後4時30分～5時30分：市民体育館、10日(土)午前9時30分～10時30分：和島体育館 対3歳～6歳児と保護者 定各15組(先着)
- 12 **つばざば**
9月10日(土)午前10時40分～11時40分 場和島体育館 対
- 13 **ひよこ**
9月8日(水)午後4時30分～5時30分：市民体育館、10日(土)午前9時30分～10時30分：和島体育館 対3歳～6歳児と保護者 定各15組(先着)
- 14 **つばざば**
9月10日(土)午前10時40分～11時40分 場和島体育館 対
- 15 **ひよこ**
9月8日(水)午後4時30分～5時30分：市民体育館、10日(土)午前9時30分～10時30分：和島体育館 対3歳～6歳児と保護者 定各15組(先着)
- 16 **つばざば**
9月10日(土)午前10時40分～11時40分 場和島体育館 対
- 17 **ひよこ**
9月8日(水)午後4時30分～5時30分：市民体育館、10日(土)午前9時30分～10時30分：和島体育館 対3歳～6歳児と保護者 定各15組(先着)
- 18 **つばざば**
9月10日(土)午前10時40分～11時40分 場和島体育館 対
- 19 **ひよこ**
9月8日(水)午後4時30分～5時30分：市民体育館、10日(土)午前9時30分～10時30分：和島体育館 対3歳～6歳児と保護者 定各15組(先着)
- 20 **つばざば**
9月10日(土)午前10時40分～11時40分 場和島体育館 対

92年バルセロナ五輪のマラソンで8位に入賞した講演活動や各種マラソン大会でゲストランナーとして活躍しています

YONEX