

# 海、山、田園！ 寺泊の魅力満載



## 1 寺泊を歩こう☆てらスポ！ウォーキング

里山の原風景が残る山ノ脇地区を歩きます(写真)。  
 日 9月18日(日)午前9時～午後1時 集合=寺泊いやしの郷(黒坂) コース=5km、8km、13km 定150人(先着) 料一般1,000円 小・中学生500円(豚汁・果物付き)

## 2 Loveビーチin寺泊 ～環境を考えよう～スポGOMI寺泊大会

拾ったごみの量と質をチームで競います。  
 日 9月25日(日)午前10時～正午 場寺泊中央海水浴場ビーチスポーツコート 定30チーム(先着)(1チーム3～5人)

12いずれも 対小学生以上 申19月12日(月)215日(木)までに寺泊総合型スポーツクラブてらスポ！☎86・6719へ 担当=寺泊支所地域振興・市民生活課 ☎75・3111

6 太極拳教室  
 日 10月18日(火)・25日(火)②14日(金)・21日(金)(各計2回)  
 時 午前10時10分～11時40分  
 場 市民体育館 料各1,000円  
 岡太極拳協会・駒形さん ☎090・8615・5736へ

5 長岡市ミックスダブルス  
 テニス大会  
 日 10月15日(土) 場希望が丘テニスコート(ベア年齢合計100歳以上) 料1組5,000円  
 申 10月3日(月)(必着)までに希望が丘テニス場にある申込書で 岡長岡市テニス協会・川上さん ☎090・1880・3510

4 盛年バドミントン親善大会(リーグ戦)  
 日 11月18日(金)午後6時30分(来年9月までの奇数月に実施。計6回) 場市民体育館 種目ダブルス(45歳以上でベア年齢合計95歳以上。男女混合も可) 料1組6,000円  
 申 10月7日(金)までに長岡バドミントン協会・笠原さん ☎33・6297へ

7 テニス6回  
 日 9月23日(祝)午前9時～午後4時  
 ①希望が丘テニス場(申 ☎29・1082)  
 ②さくらテニスガーデン(申 ☎25・9200)  
 ③初心者・ジュニアの体験レッスンなど

8 スポーツチャンバラ教室  
 日 9月14日(水)・21日(水)・28日(水)午後7時15分～8時30分(計3回) 場宮内小学校  
 日 9月12日(月)までに長岡市スポーツチャンバラ協会・内山さん ☎090・7635・8575へ

9 親子初心者なごなた教室  
 日 10月6日～11月24日の毎週木曜日午後7時～8時30分(計7回) 場市民体育館  
 対小学生と保護者 料3,500円  
 日 9月30日(金)までに長岡市なごなた協会・酒井さん ☎090・7426・0289へ



6 太極拳教室  
 日 10月18日(火)・25日(火)②14日(金)・21日(金)(各計2回)  
 時 午前10時10分～11時40分  
 場 市民体育館 料各1,000円  
 岡太極拳協会・駒形さん ☎090・8615・5736へ

5 長岡市ミックスダブルス  
 テニス大会  
 日 10月15日(土) 場希望が丘テニスコート(ベア年齢合計100歳以上) 料1組5,000円  
 申 10月3日(月)(必着)までに希望が丘テニス場にある申込書で 岡長岡市テニス協会・川上さん ☎090・1880・3510

4 盛年バドミントン親善大会(リーグ戦)  
 日 11月18日(金)午後6時30分(来年9月までの奇数月に実施。計6回) 場市民体育館 種目ダブルス(45歳以上でベア年齢合計95歳以上。男女混合も可) 料1組6,000円  
 申 10月7日(金)までに長岡バドミントン協会・笠原さん ☎33・6297へ

7 テニス6回  
 日 9月23日(祝)午前9時～午後4時  
 ①希望が丘テニス場(申 ☎29・1082)  
 ②さくらテニスガーデン(申 ☎25・9200)  
 ③初心者・ジュニアの体験レッスンなど

8 スポーツチャンバラ教室  
 日 9月14日(水)・21日(水)・28日(水)午後7時15分～8時30分(計3回) 場宮内小学校  
 日 9月12日(月)までに長岡市スポーツチャンバラ協会・内山さん ☎090・7635・8575へ

9 親子初心者なごなた教室  
 日 10月6日～11月24日の毎週木曜日午後7時～8時30分(計7回) 場市民体育館  
 対小学生と保護者 料3,500円  
 日 9月30日(金)までに長岡市なごなた協会・酒井さん ☎090・7426・0289へ

# NNサウナ～長岡をサウナで笑顔に～

テントサウナやサウナ飯で心と体を整えます。  
 日 9月24日(土)・25日(日)午前10時～午後3時 場大杉公園 定各100人(先着) 料各3,000円 持水着、タオル、サンダル 申NN代表・中川さん ☎080・9502・4957、同イベントホームページで 担当=ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡開設準備室(区内)) ☎86・6008



サウナストーンに日本酒をかけて香りを楽しむ「日本酒口ウリユ」も体験できます。ぜひ一度お試しください。

## とべ!とべ! ペンギんたち

さいとうまさき  
齋藤槇えほん展

場・岡栃尾美術館 ☎53・6300

新進気鋭の絵本作家として活躍する齋藤槇さんの絵本原画展です(右上は代表作、『ペンギんたいそう』©Maki Saito, 2013)。やわらかな色彩と確かな技法で彩られた世界が広がります。  
 日 9月17日(土)～11月20日(日)午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで。月曜休館。9月19日(祝)は開館し20日(火)は休館) 料一般600円、高校・大学生300円、小・中学生100円

### ★えほん展初日を齋藤槇さん(右)と楽しもう!

①ギャラリートーク  
 日 9月17日(土)午前11時～正午  
 ②齋藤槇さんワークショップ「じゃばら絵本をつくってみよう!!」  
 日 9月17日(土)午後1時30分～3時30分 対年中児以上(小学生未満は保護者同伴。付き添いは1人まで) 定8人(先着) 持エプロンまたは汚れてもよい服装 申 9月12日(月)から

## ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタ

岡スポーツ振興課 ☎32・6117

日 9月25日(日)午前9時30分～午後3時 場アオーレ長岡 内ポッチャ・キンボール・変わり種自転車などのスポーツ体験、スタンプラリー、ウォーキング講座、飲食ブースなど

楽しく体を動かせるスポーツ体験からプレゼントがもらえるスタンプラリーまで、盛りだくさんの内容です。

2 スポレック体験会  
 日 9月10日(土)・17日(土)午後2時～3時 定各12人(先着) 料各300円 申各前日まで

2 投げろ!走る!跳ぶ!親子運動教室  
 日 9月11日(日)、10月2日(日)午後2時～3時(雨天中止) 定各4歳～6歳と保護者 定各10組(先着) 料各500円 申各前日まで

2 ZUMBA  
 日 9月12日(月)・20日(火)・26日(日)②10日(土)・17日(土) 時 ①午後7時30分～8時15分 ②午後10時30分～11時15分 対20歳以上 定各8人(先着) 料各500円 申各前日まで

2 ニュータウン運動公園  
 ☎86・7386

2 悠久山野球場 ☎33・0322

1 身体くらくくストレッチポール教室  
 日 9月21日(水)・28日(水)、10月4日(火)

2 シエイプアップ運動教室  
 日 9月22日(木)・29日(木)、10月3日(月)

1 2いずれも 時午前10時～

和島支所地域振興・市民生活課 ☎74・3112

小杉真二&南雲電太郎ピアノデュオ名曲コンサート  
 日 11月6日(日)午後2時～4時 場地域交流館わしま 対小学生以上 定150人(先着) 料高校生以上500円 ※中学生以下は要整理券 申随時

与板消防署救急フェア  
 日 9月17日(土)午後1時30分～4時30分 場与板町与板国道403号上 内心肺蘇生法の体験、AEDの使用法、高

与板消防署 ☎72・2572

ハンディテニススクール  
 日 10月12日～11月9日の毎週水曜日午後7時～9時(計5回) 場南部体育館 対障害児・者と家族、ボランティア30人(うちボランティア若干名) 抽選 特硬式用テニスラケット(ある人) 申 9月22日(木)まで

福祉課アオ ☎39・2343

小学生マラソン教室  
 日 9月17日(土)・24日(土)、10月1日(土)午後5時～6時 対小学生3～6年生 定各10人(先着) 料各1,000円 申各前日まで

乙吉運動広場 ☎36・3414

陸上競技場 ☎27・6300

小学生マラソン教室  
 日 9月12日(月)・26日(月)、10月3日(月)午後6時～7時(雨天中止) 対小学1～3年生 定各10人(先着) 料各1,000円 申各前日まで

市民体育館 ☎34・2700

パートナーストレッチ  
 日 9月21日(水)・22日(木)・28日(水)・29日(木)、10月3日(月)・4日(火)午後2時から、2時25分から、2時50分から(各15分) 対20歳以上 定各1人(先着) 料各800円 申各前日まで

市民体育館 ☎34・2700

バレーボール無料体験会  
 日 10月3日(月)午後7時30分～8時30分 対18歳以上 定56人

空手道大会  
 日 11月13日(日)午前9時から 場市民体育館 種目個人形

市民スポーツ祭  
 日 10月8日(土)午後1時～4時 場市民体育館 料1,000円(中学生以下と体験コースは無料) 申 9月24日(土)までに長岡太極拳協会・駒形さん ☎090・8615・5736へ

市民体育館 ☎34・2700

市民スポーツ祭  
 日 10月8日(土)午後1時～4時 場市民体育館 料1,000円(中学生以下と体験コースは無料) 申 9月24日(土)までに長岡太極拳協会・駒形さん ☎090・8615・5736へ

市民体育館 ☎34・2700

市民スポーツ祭  
 日 10月8日(土)午後1時～4時 場市民体育館 料1,000円(中学生以下と体験コースは無料) 申 9月24日(土)までに長岡太極拳協会・駒形さん ☎090・8615・5736へ