



ユーザー数1万人突破記念

ポイント還元 **3** 倍

3と9のつく日はながおかペイがお得!

3と9のつく日の支払いで、税込み100円につき通常1円のところ3円分のポイントを付与します。

☎産業支援課 ☎39・2222

登録はこちら▶



クーポン機能も登場

暑くなり始める時期の熱中症にご注意を!

☎健康増進課 ☎39・7508

家の中にも熱中症のリスクは隠れています。暑くなり始める時期は、無理のない範囲で適度に運動し、体を慣れさせることが重要です。

梅雨の時期は湿度にも注意しましょう。



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を。「熱中症警戒アラート」が出たら、屋内の涼しい場所で過ごし

- ①親子ストレッチ教室
 - 6月11日(日)午前10時~10時45分、午後2時~2時45分
 - 対小学1~3年生と保護者
 - 定各6組(先着) ¥各500円
 - 申各前日まで
- ②いづれも
 - 10時45分 対20歳以上
 - 10人(先着) ¥各500円
 - 申各前日まで
- ③筋力トレーニング教室
 - 6月16日(金)・23日(金)・30日(金)、7月7日(金)

- ④ドッジボール交流会
 - 6月25日(日)午前10時~11時
 - 対小学1~4年生 定16人(先着)
 - ¥500円 申6月24日(土)まで
- ⑤オオミヤスポーツカップ
 - 長岡市テニスシングルス大会
 - 7月16日(日)・30日(日)、8月7日(日)から終了までの



男女平等推進センターウィル ながおか雨 ☎39・2746

「座ったままでできる」デスクで簡単!首・肩・腰がラクになるストレッチ講座

7月6日(木)午後1時30分~3時 場まちなかキャンパス 長岡(天手) 講ボディメイクインストラクター・内山麻理子さん 定10人(先着) 申7月3日(月)まで (HP可)

スポーツ教室 (7月~9月)

申中之島体育館は6月25日(日)、みしま体育館は18日(日)から電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
中之島体育館 ☎66・1711	①いきいき健康体操	7月3日	月	13:30~14:30	10回	50歳以上		7,000円
	②モーニングヨガ	4日	火	10:00~11:00	9回	どなたでも	20人	6,300円
	③リセットアクティブコンディショニング			14:00~15:30				
	④スッキリヨガ			19:30~20:15				
	⑤パレトン			20:30~21:15				
	⑥シェイプボクシング (水)	5日	水	13:30~14:15	12回			7,200円
	⑦フラダンス	6日	木	10:00~11:00	11回	どなたでも	20人	7,700円
	⑧レクスポート			10:00~11:30				
	⑨トランポピクス			13:30~14:30				
	⑩ソフトピラティス			19:30~20:15				
	⑪爽快健康体操	7日	金	10:00~11:00	9回	どなたでも	20人	6,300円
	⑫体幹トレーニング			13:30~14:15				
	⑬シェイプボクシング (金)			19:30~20:15				
	⑭SHAPE BOX	1日	土	19:30~20:30	7回			4,200円
みしま体育館 ☎41・2133	①ポールストレッチ	7月3日	月	19:30~20:30	8回	どなたでも	15人	5,600円
	②さわやか体操	11日	火	13:30~14:30	10回	どなたでも	8人	6,000円
	③全身シェイプ			19:30~20:30			15人	7,000円
	④ヨガ (朝)	12日	水	10:00~11:00	7回	どなたでも	8人	6,000円
	⑤のびのび元気体操			13:30~14:30			20人	7,000円
	⑥爽快健康体操	8月9日	水	14:00~15:00	7回			4,900円
	⑦ピラティス	7月12日	木	19:30~20:30	10回	どなたでも	20人	7,000円
	⑧筋力アップトレーニング			19:30~20:30			8人	6,000円
	⑨いきいき健康体操	6日	木	13:30~14:30	10回	どなたでも	20人	7,000円
	⑩ヨガ (昼)			19:30~20:30			8人	6,000円
	⑪ヨガ (夜)	13日	金	13:30~14:30	10回	どなたでも	20人	7,000円
	⑫体幹トレーニング			19:30~20:30			8人	6,000円
	⑬ステキにエクササイズ	14日	金	13:30~14:30	10回	どなたでも	20人	7,000円
	⑭アクティブシェイプ			19:30~20:30			8人	6,000円

◆回や日などの略字の見方は12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

国営越後丘陵公園

☎47・8001

時午前9時30分~午後6時 ¥65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料 駐車料=普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円 休園日=6月19日(月)、7月10日(月)

1 あじさいまつり

18品種1万8千本のあじさいが咲き誇ります。 6月17日(土)~7月9日(日)

2 長岡花火ローズファンタジー

6月17日(土)午後6時~9時(花火打ち上げは午後7時30分~8時) ¥高校生以上1,500円、小・中学生700円(入園料・駐車料含む) チケット販売=6月16日(金)までにセブン-イレブンで ※当日券はありません



誕生20年の「ながおか香りのばら園」のライトアップと長岡花火が共演します。

幻想的な光の世界へー ホテルに会いに行こう

1 越路ホテルまつり

6月10日(土)~7月2日(日)午後8時~9時 場塚野山地区牛の首 内ホテル観賞 ※6月24日(土)・25日(日)午後6時から飲食ブースあり 園同実行委員会事務局(越路支所産業建設課内) ☎92・5903

2 ホテルの夕べ

6月15日(木)~30日(金)午後7時~8時15分 ¥大人400円、小・中・高校生50円 場・園雪国植物園 ☎46・0030



スポーツ

- 新潟県美術展覧会 長岡展
 - 6月14日(水)~18日(日)午前9時30分~午後4時30分(14日は午前10時から) 場県立近代美術館 ¥一般500円(当日100円増)、大学生以下無料 園新潟日報社長岡支社 ☎34・9600
- 文化振興課 ☎32・5110

- ①市民スポーツ祭 ソフトバレーボール大会
 - 7月16日(日)午前9時から 場みしま体育館 対小学生以上
 - 上 ¥1チーム2,000円
 - 申6月21日(水)までに長岡市ソフトバレーボール連盟ホームページなどにある申込書で
- ②オオミヤスポーツカップ
 - 長岡市テニスシングルス大会
 - 7月16日(日)・30日(日)、8月7日(日)から終了までの

- ③サマージュニアテニス大会
 - 7月22日(土)・23日(日) 種目シングルス(高校2・3年生、高校1年・中学生、小学生) ¥2,500円
- ④いづれも
 - 場希望が丘テニス場 申長岡市テニス協会 ホームページにある申込書で
 - 園同協会 ☎川上さん ☎090・1880・35100 ④石原さん ☎32・4507
- ⑤初心者ゴルフ教室
 - 7月7日(金)・14日(金)・21日(金)午後7時15分~8時45分(計3回) 場長岡南ゴルフガーデン(撰田屋町) 定10人(抽選(未経験者優先) ¥7,000円(ボール代別) 申6月10日(土)から長岡ゴルフ協会事務局(長岡コントリ倶楽部内) 藤巻さん ☎46・3130、Eメール hidenori.fuji@maki@nagaoka-cc.co.jp



- ⑥ランニング教室
 - 6月16日(金)・23日(金)・30日(金)、7月7日(金)午後7時~8時30分 対高校生以上 定各15人(先着) ¥各500円 申各前日まで
- ⑦シェイプアップ運動教室
 - 6月15日(木)・22日(木)・29日(木)
- ⑧陸上競技場 ☎27・6300

6月22日(土)午前7時15分から 場陸上競技場など 対小学生5年生以上 ¥1チーム4,000円、小・中学生2,000円 申6月30日(金)までに市民体育館などにある申込書で