



Loveビーチ in 寺泊～環境を考えよう～ スポGOM I 寺泊大会

拾ったごみの量と種類をチームで競います。

日 9月22日(祝)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 対小学生以上 定30チーム(先着) (1チーム3～5人) 申 9月11日(水)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

得点が書かれた木の棒を投げて倒して競うモルフ。シンプルルールで誰でも気軽に楽しめます。



- ① 10月2日(水)午後6時～7時 対小学生1、3年生 定各10人(先着) 各1,000円 申各前日まで
- ② 投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室 9月16日(祝)、10月5日(土)午前10時30分～11時15分、午後2時30分～3時15分 対4歳～6歳と保護者 定各10組(先着) 各500円 申各前日まで
- ③ 陸上競技場 ☎27・6300
- ④ モルックやってみよう！ 9月22日(祝)午前10時～10時50分(荒天時は29日(日)) 対小学4年生以上 定12人(先着) 500円 申9月21日(土)までに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

●障害児・者のためのテニスクール

日 10月9日～11月6日の毎週水曜日午後7時～9時(計5)

●福祉課アオ ☎39・2343

① 北部体育館 ☎24・6116

日 9月19日(木)午前10時～正午

② 南部体育館 ☎39・3600

日 9月26日(木)午後1時～3時

③ いずれも 内 握力、上体起こしなど 対 65歳～79歳 定10人(先着) 申9月10日(火)から

④ 高齢者のための無料体力測定会

⑤ 空手道大会

日 11月10日(日)午前9時から

場 北部体育館 種目 個人形・組手 対 小学生以上 高 中学生以上1,500円、小 30日(月)までにEメール kara te.entry@yahoo.co.jpへ

⑥ ハンドボール大会

日 10月13日(日)午後1時から

場 北部体育館 対 1チーム2、000円 申 10月12日(土)までに市民体育館にある申込書で

⑦ 短期親子体操教室ひよこ

日 9月28日～11月30日の土曜日 午前9時15分～10時15分、10時45分～11時45分(期間中に計6回) 場 市民体育館

⑧ 親子初心者なごなた教室

日 10月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・11月14日(木)・21日(木)・28日(木) 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 各3,500円 申 9月30日(月)までに長岡市なぎなた協会・酒井さん ☎090・7426・0289へ

⑨ 市民スポーツ祭

日 9月25日(水)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

場 アオーレ長岡 定 各25人(先着) 申 9月12日(木)からスポ協へ

⑩ 太極拳講習会

日 10月12日(土)午前10時～午後4時20分 場 北部体育館 対 小学生以下と保護者 1,000円(高校生以下と体験コースは無料) 申 9月30日(月)までに長岡太極拳協会・小林さん ☎080・5222・2763へ

⑪ 太極拳教室

日 10月4日(金)・11日(金)・22日(火)・29日(火) (各計2回) 対 午前10時10分～11時40分 場 市民体育館 各1,000円 申 9月27日(金)までに長岡太極拳協会・小林さん ☎080・5222・2763へ

⑫ 健康増進講座

⑬ あなたの健康相談会

日 9月30日(月)②10月1日(火)③15日(火) 時 ①3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

⑭ 健康UP!講座

日 ①10月4日(金)午後2時～3時②幸せな心づくり③自分をご機嫌にする方法④8日(火)午前10時～11時⑤おうちで楽しくエクササイズ⑥毎日快適に過ごすためにおうちで手軽にできる運動講座 場 ①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大) 申 9月26日(木)から

各スポーツ施設の教室の情報は市ホームページから

▲こちら

- ① 古代米入りおはぎ作り 9月23日(休)午前9時30分～正午
- ② 二八そば打ち 10月6日(日)午前10時～正午
- ③ いずれも 場 みんなの体験館 定10人(先着) 各2,000円 申開催日の7日前まで
- ④ 科学博物館(さい) ☎32・0546
- ⑤ 長岡れきしまち歩き 昔の長岡を描いた絵画などを用いて、江戸時代から現代までの長岡の歴史や文化に触れます。
- ⑥ 勉強会 9月21日(土)午前9時30分～正午 場 市立劇場
- ⑦ まち歩き 10月12日(土)・13日(日)午前9時～正午 集合 さいわいプラザ
- ⑧ いずれも 定30人(先着) 申 9月20日(金)まで (HP可)
- ⑨ 生きものガイド「ハロー！アンダーグラウンド」 9月28日(土)午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 集合 千秋が原ふるさとの森公園アトリウム 対 小学生以下
- ⑩ かはくミニクラフト 9月11日(水)、10月9日(水) 午前9時30分～10時30分、午後2時30分～3時30分 場 さい

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時 午前9時30分～午後5時 料 ¥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 入園無料日=10月6日(日) 65歳以上入園無料日=9月16日(祝) (駐車料は有料) 休園日=9月9日(月)

●コスモスまつり

30万本のコスモスが咲きます。

日 9月21日(土)～10月27日(日)

定番の赤・白・ピンクはもちろん、10月には黄色の品種も開花します。

長岡クラフトフェア 秋のアートビレッジinとちお

場 地域振興戦略部(大) ☎39・2515

日 9月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時 (29日は午前9時30分から) 場 道の駅R290とちお 陶芸、ガラス、木工などの作品展示・販売など 同実行委員会・堀口さん ☎080・6718・1838

寺泊水族博物館 ☎75・4936

親子わくわく魚ランド

水族博物館のバックヤード見学、餌づくり、餌やり体験ができます。

日 10月13日までの毎週日曜日 午前11時～正午 対 小学生と保護者 定 各5組(先着) 各大人700円、小学生350円 申 HPで

全国から厳選された工芸作家約50人の作品を展示・販売します。

場 中央図書館 内 日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真 同協会事務局(文化振興課内)

●アルパカ特別展示

日 9月7日(土)～11月4日(休) 午前9時～午後5時

●悠久山小動物園 ☎37・6385

電球の熱を利用して土の中の生き物を集めるツルグレン装置を使って、ダングムンやカタツムリなどを観察します。

寺泊文化センター ☎75・5155

Lobby mini Concert

日 9月22日(祝)午後2時～3時 出演 田代、八木遥

●WONDERLAND

両日正午からカニ汁を先着100人に無料で配ります。

日 9月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時 内 食品サンプル作り、ステージショーなど

文化振興課(さい) ☎32・5110

長岡市美術協会展

日 9月10日(火)～16日(祝) 午前10時～午後6時 (10日は午後1時から、16日は午後4時まで)

ニニータウン運動公園 ☎86・7386

小学生マラソン教室

日 9月11日(水)・18日(水)・25日(水)