

◆園や園などの略字の見方は15ページ  
 ◆園どなたでも、園特になし、無料、不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆園に電話、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  
 (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

## 市民体育館フィットネス教室(7月~9月)

開催日など詳しくはお問い合わせください。  
 ※6月19日(火)~30日(土)に料金を同体育館受け付けへ。期日を過ぎると無効になります  
 ※申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います

教室名	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	2日	月	11:45~12:45	8回	どなたでも	27人	4,000円
	3日	火	10:00~11:00	10回			5,000円
	4日	水	11:10~12:10				
	4日	水	12:20~13:20				
	4日	水	19:00~20:00				
	4日	水	20:10~21:10				
	5日	木	10:00~11:00				
	5日	木	11:10~12:10				
	5日	木	19:00~20:00				
	5日	木	20:10~21:10				
	6日	金	10:00~11:00				
	6日	金	20:10~21:10				
	7日	土	19:00~20:00				
	7日	土	20:10~21:10				
②腰痛予防改善	7日	土	15:00~16:00	8回		20人	4,000円
③すてきにピラティス	5日	木	12:20~13:20	10回		20人	5,000円
④やさしいフラダンス	5日	木	13:30~14:30	9回		20人	4,500円
⑤骨盤体操	2日	月	19:00~20:00	10回		27人	6,000円
⑥たのしいフラダンス	2日	月	20:10~21:10	12回		20人	5,000円
⑦はじめてピラティス	2日	月	13:30~14:30	12回		20人	6,000円
⑧バレトン	3日	火	10:30~11:30	12回		20人	4,500円
⑨ズンバ	10日	火	19:00~20:00	10回		15人	6,000円
⑩はじめてのフラダンス	10日	火	20:10~21:10	12回		20人	5,000円
⑪ハツラツ健康体操	3日	火	13:30~14:30	12回		20人	6,000円
⑫シェイプアップボクシング	3日	火	20:10~21:10	12回		20人	6,000円
⑬はじめてピラティス	3日	火	19:00~20:00	12回		20人	6,000円
⑭シェイプアップボクシング	6日	金	11:10~12:10	12回		20人	6,000円
⑮姿勢改善ゆったり健康体操	6日	金	19:00~20:00	12回		20人	6,000円
⑯エアロビクス	6日	金	13:30~14:30	12回		20人	6,000円
⑰タヒチアンダンス	4日	水	10:00~11:00	9回		15人	4,500円
⑱ヒップホップ	5日	木	19:30~20:30	12回		20人	6,000円
⑲太極拳	4日	水	15:00~16:30	12回		20人	6,000円
⑳男性のための体力づくり	4日	水	13:30~14:30	10回	成人男性	27人	6,000円
㉑英語でリトミック読み・書きコース初級	5日	木	16:30~17:15	10回	園児~小学3年生	20人	6,000円
㉒英語でリトミック読み・書きコース中級	5日	木	17:30~18:15	10回	小学生以下	20人	6,000円
㉓英語でリトミック小学生&アドバンスド	6日	金	17:30~18:30	10回	園児と保護者	20組	5,000円
㉔親子英語でリトミック幼児	6日	金	16:15~17:15	10回	未就園児と保護者	45組	5,000円
㉕親子英語でリトミック	3日	火	10:30~11:30	10回	母親と未就園児	20組	5,000円
㉖子連れヨガ	3日	火	11:10~12:10	12回	小学生	27人	6,000円
㉗ジュニアヒップホップ	7日	土	16:30~17:30	9回	3歳~未就学児	20人	7,500円
㉘はじめてのバレエ	11日	水	16:40~17:40				
㉙ジュニアダンス	11日	水	17:50~18:50				

## スポーツ

ニータウン運動公園  
 ☎86・7386

- ①お腹引き締め教室  
 時 6月14日(木)・21日(木)・28日(木)  
 午前10時~10時45分 対20歳以上  
 対20歳以上 ¥各500円
  - ②骨盤体操教室  
 時 6月13日(水)・20日(水)・27日(水)  
 午前10時~10時45分 対20歳以上  
 対20歳以上 ¥各500円
  - ③朝ストレッチ  
 時 6月22日(金)・29日(金)午前9時30分~10時15分 対20歳以上  
 対20歳以上 ¥各500円
  - ④苦手克服!キッズ鉄棒教室  
 時 6月13日(水)・20日(水)・27日(水)  
 午後4時30分~5時30分 対小学1~3年生 ¥各1,000円
  - ①~④いずれも 定各20人(先着)  
 申各前日まで
- スポーツ振興課さい ☎32・6117
- ヨット乗船体験で寺泊の海を楽しもう!  
 時 ①6月30日(土)②7月21日(土)  
 ③9月8日(土)午前10時~11時  
 30分 集合 寺泊西埠頭 定各9人(先着) (未就学児は保護)



者同伴) 申①6月14日(木)~27日(水)②7月5日(木)~18日(水)③8月23日(木)~9月5日(水)

- ①MCM式健康運動教室  
 時 6月15日(金)・22日(金)・26日(火)  
 午前10時~10時45分 対20歳以上 定各20人(先着) 対20歳以上
  - ②ノルディックウォーキング講習会・体験会  
 時 6月19日(火)午前10時~10時45分 対20歳以上 定10人(先着)
  - ③初心者向け!ウォーキング教室  
 時 6月12日(火)午前10時~10時45分 対20歳以上 定20人(先着)
  - ④親子体操教室  
 時 6月11日(月)・18日(月)・25日(月)
- 陸上競技場 ☎27・6300

希望が丘プール ☎28・1775

- ①~④いずれも ¥各500円 申各前日まで
  - ⑤走り方教室  
 時 ①6月11日(月)・18日(月)計2回②25日(月) 時間 午後5時30分~6時30分 対小学1~3年生 定各20人(先着) ¥①6月10日(日)②24日(日)まで
  - 夏休み短期水泳教室  
 時 ①7月24日(火)~27日(金)②7月31日(火)~8月3日(金)③8月7日(火)~10日(金)④8月14日(火)~17日(金)各計4回 コース  
 ・時間 泳げない・息継ぎができる:午前9時30分~10時30分、クロールの息継ぎ・他種目:午前10時45分~11時45分 対小学生 定各30人(先着) ¥各4,320円 申6月25日(月)から
  - 運動不足解消!お手軽運動教室  
 時 6月14日(木)・21日(木)・28日(木)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
- 悠久山野球場 ☎33・0322

## 健康

子育ても家庭課さい ☎39・2300

- ①子育てガイド(無料)をご利用ください  
 子育てに関する制度や事業、困ったときの相談窓口などを紹介しています。
- ②パパママサークル  
 妊娠中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。時 7月27日(金)午後6時45分~8時45分 場さいわいプラザ
- ③子育ての駅など  
 配布場所 各支所市民生活課、子育ての駅など

**タニタカフェ(市セ)で健康に**  
 健康課さい ☎39・7508

- ①カフェDE運動・健康相談  
 時 6月12日(火)、7月5日(木)午前10時~正午、6月22日(金)・26日(火)、7月9日(月)午後1時30分~3時30分 運動指導員、保健師
- ②まちなかウォーキング  
 時 6月15日(金)午後6時30分~7時30分、29日(金)午前10時~11時 (雨天決行) 運動指導員
- ③カフェDE健康講座  
 時・内 ①6月14日(木)・簡単!体幹トレーニング  
 ②18日(月)・本当に大丈夫?熱中症対策の新知识  
 ③28日(木)・人生を愉しむコツ~新しい人間関係を愉しむ~④7月3日(火)・ポールを使ったウォーキング&体操講座 時間=①④午後2時~3時②③午前10時~11時

子育ても家庭課さい ☎39・2300

- ③パパママと赤ちゃんの集い「ねえねえ、みんな一緒に遊ぼうよ」  
 時 7月14日(土)午前10時~正午 場さいわいプラザ 赤ちゃんへの言葉掛けや遊び方、グループトーク 男性保育士 対乳児と親、妊婦と夫 定25組(先着) 申6月18日(月)から母子保健推進員協議会事務局(子ども家庭課内)へ

困助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦擬似体験 対妊婦とパートナー 定30組(先着) 母子健康手帳、父と子のメモリアルカード、座布団 申6月27日(水)から

