



一度コツをつかむと、すぐにうまくなりますよ!

子ども向け縄跳び教室

1 苦手克服 なわとび教室
 時12月12日(水)・19日(水)・26日(水)
 午後4時30分～5時30分 対幼児～小学3年生 各500円
 定各20人(先着) 場・申各前日までにニュータウン運動公園 ☎86・7386へ

2 キッズなわとび教室
 時12月16日(日)午後2時15分～3時 対年中児～小学3年生 定20人(先着) 各500円 場・申12月15日(土)までに陸上競技場 ☎27・6300へ

指導員・矢倉さん

- 6 長岡スキー協会 マスターズスキー教室**
 時1月17日～2月4日の毎週月・木曜日午後2時～4時(計6回) 場市営スキー場(計6回) 対おむね50歳以上 定40人(先着) 各8,000円(リフト代込) 申12月15日(土)・16日(日)(午後5時までに) 料金添えて市民体育館へ 問長岡スキー協会・大井さん ☎08・3149・6665
- 7 長岡アルペンジュニアクラブ部員募集**
 時3月上旬までの土・日曜日午前8時30分～午後3時30分 場市営スキー場など 対小学
- 8 初心者アーチェリー教室**
 生々高校生(ブルークボーゲンができれば可) 各2万円(リフト代・保険料別) 申長岡スキー協会・鈴木さん ☎23・8166
- 9 初心者アーチェリー教室**
 時①1月8日・29日②2月5日③3月5日④26日の毎週火曜日午後7時45分～9時15分(各計4回) 場南部体育館 対小学3年生以上 定各4人(先着) 各3,000円 申①12月25日(火)②1月29日(火)③2月26日(火)までに長岡市アーチェリー協会・大橋さん ☎08・080・5673・772へ

スポーツ教室 (1月～3月)

申12月22日(土)午前9時から電話または窓口で ※開催日など詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
みしま体育館 ☎41・2133	ヨガ 朝コース	9日	水	10:00～11:00	10回	どなたでも	20人	6,000円
	からだリセット体操	9日	水	13:30～14:30		60歳以上	10人	5,000円
	いきいき健康体操	9日	水	13:30～14:30		どなたでも	20人	6,000円
	ピラティス	9日	水	19:30～20:30				
	ヨガ 昼コース	10日	木	13:30～14:30				

申12月25日(火)午前9時から電話または窓口で ※開催日など詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
中之島体育館 ☎66・1711	リセットアクティブコンディショニング	15日	火	14:00～15:30	9回	どなたでも	20人	5,400円
	ゆったり健康体操教室	16日	水	10:30～11:30			15人	4,500円
	シェイプボクシング	16日	水	13:30～14:15			20人	
	サーキットトレーニング	16日	水	20:45～21:15			10人	
	フラダンス	10日	木	10:00～11:00	11回		20人	6,600円
	トランポピクス	17日	木	13:30～14:30	8回			4,000円
	骨盤体操教室(夜)	10日	木	19:30～20:30	11回		20人	5,500円
	中之島FOOTLADYS	10日	木	19:30～21:30	6回	18歳以上の女性		3,600円
	骨盤体操教室(昼)	11日	金	10:00～11:00	12回			6,000円
	体幹トレーニング	11日	金	13:30～14:15	10回	どなたでも	10人	5,000円
	シェイプボクシング	11日	金	19:30～20:15			20人	
	シェイプボクシング	12日	土	19:30～20:15				

◆図や表などの略字の見方は9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

- まちなかキャンパス長岡 ☎39・3300**
- 1 まちなかカフェ**
2 新潟の方言「ネーネー」からスケスケまで
 時1月23日(水) 場方言愛好家五十沢友郎さん
3 個人も組織も「ブランドینگ」でうまくいく
 時1月29日(火) 場グローカルマーケティング(株)代表取締役・今井進太郎さん
- 4 いずれも** 時間11時～午後7時 8時30分 定20人(先着) 各500円 申12月10日(月)から(HPからも可) 保育11各開催日の10日前まで
- 5 3 6 3 0 0**
- 6 冬のおたのしみ ワークシヨップ**
 時12月16日(日)午前9時30分～11時30分 場粘土でミニクリスマスランチョボックス作り 定30人(先着) 各100円
- 7 絵付けワークシヨップ**
 時・図12月23日(祝)午前10時～11時30分:張子子のイノシシ、1月6日(日)午前10時～11時30分:午後1時30分～3時:オリジナルこけし 対3歳児以上(未就学児は保護者同伴) 定各10人(先着) 各400円 申12月10日(月)から

男女平等推進センターウィル ながおか市 ☎39・2746

特定失踪者問題・拉致問題を考えるパネル展
 長岡市出身の特定失踪者・中村三奈子さんと拉致被害者・横田めぐみさんの家族写真を展示します。
 時12月8日(土)～16日(日)午前8時30分～午後9時(土・日曜日は午前9時～午後6時30分) 場市民センター

特別講義(美術・工芸、建築・環境デザイン)
 時・図12月14日(金):産業遺産・人が生きてきた証をどう伝えるか②21日(金):ガラスの魅力と富山市ガラス美術館 時間11時～午後2時40分～5時50分 場①同大学名誉教授・木村勉さん②富山市ガラス美術館館長・渋谷良治さん

長岡造形大学 ☎21・3351

- 市民スポーツ祭**
1 バトンフェスティバル
 時1月20日(日)午前9時30分から 場アオーレ長岡 内無料 体験会(対3歳以上) 申1月11日(金)までに市民体育館にある申込書で、選手権の部(県バトン協会登録団体のみ)・フェスティバルの部
- 2 フットサル大会**
 時12月30日(日)午前10時30分から 場市民体育館 対16歳以上で構成するチーム(代表者は成人) 定12チーム(先着) 各1チーム7,000円 申12月11日(火)～20日(木)に市民体育館にある申込書で 問長岡市サッカー協会・山崎さん ☎090・2736・3384
- 3 親子・幼年体育教室体験会**
4 めばえ教室
 時・場1月9日(水)⑩11日(金) 市民体育館⑪10日(木):北部体育館⑫15日(火):南部体育館 時間11時～午後3時 対2歳～3歳児と保護者 定15組(先着) 各20組(先着)
- 5 ひよこ教室**
 時・場1月8日(火)⑩10日(木) 市民体育館⑪11日(金):北部体育館⑫16日(水):南部体育館

- 市民スポーツ教室**
1 いずれも 申12月12日(水)からスポ協へ
- 2 スポーツ教室体験会**
3 各種球技・軽運動など
4 マスターズ(55歳以上)
 時・場1月7日(月)・10日(木):市民体育館、9日(水):アオーレ長岡、16日(水):北部体育館 時間11時～午後7時
- 5 レディース**
 時・場1月7日(月):南部体育館、8日(火)・11日(金):市民体育館、9日(水):北部体育館、10日(木):アオーレ長岡 時間11時～午後7時
- 6 冬季市民卓球大会**
 時1月26日(土) 場市民体育館 部門11各男女別:一般・高校生、中学生▽小学生男女▽男女50歳以上 申1月8日(火)までに市民体育館にある申込書で 問長岡市卓球協会・星田さん ☎090・3083・5491

市民テニス教室
 時①1月8日～22日②2月1日～15日③3月1日～15日の毎週火・金曜日午後7時～9時(各計5回) 場南部体育館 対高校生以上 定各40人(先着) 各4,000円 申各前月20日までに長岡市テニス協会ホームページで 問同協会・川上さん ☎090・1880・3510

7 レクススポーツ
 時1月10日(木)午後5時30分～7時 場アオーレ長岡 対中学生以上 学生以上

8 エアロビ
 時・場1月9日(水)午後7時30分～8時30分:市民体育館、18日(金)午前10時～11時:南部体育館

9 初心者フットサル
 時1月9日(水)午後7時～9時 場アオーレ長岡 対中学生以上