

お弁当の写真大集合！ 子ども長岡ぴったり3・1・2弁当作品展

小・中・高校生が作った弁当の写真や食育事業の取り組みを展示します。
 11月4日(金)～10日(木)午前9時～午後9時(4日は正午から、10日は正午まで)
 場アオーレ長岡 健康課(さい) ☎39・7508 ▶昨年度の「ぴったり賞」受賞作品



主食3：主
菜1：副菜
2で栄養バ
ランス◎

- ① 縄跳び教室**
11月16日(水)・30日(水)午後6時～7時 対小学1～3年生 定各10人先着 各500円 申各前日まで
- ② ZUMBA**
11月12日(土)・19日(土)午前10時30分～11時15分、15日(火)・21日(月)・28日(月)午後7時30分～8時15分 対20歳以上 定各8人先着 各500円 申各前日まで
- ③ ニュータウン運動公園**
☎86・7386
- ④ 市民スポーツ祭**
12月3日(土)午前9時から 場市民体育館 種別1小学1部(経験者)・ビギナーの部、中・高校各1・2部(初心者)、一般の部 種目1自由演技 小学生500円、中・高校生1,000円、大学生・一般2,000円 申11月18日(金)までに市民体育館にある申込書で
- ⑤ フットサル大会**
12月25日(日)午前9時から 場みしま体育館 対16歳以上

- ① 小学生**
12月7日～来年3月29日の毎週水曜日午後5時～7時(期間中に計12回) 対小学生6年生の経験者、中学生
- ② 中学生**
12月7日～来年3月29日の毎週水曜日午後5時～7時(期間中に計15回) 対小学2～5年生、小学6年生の初級者
- ③ いずれも** 場南部体育館 定40人先着 各10,000円 申11月18日(金)(必着)までに往復はがきの往信の裏に教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、生年月日、学校名、学年、電話番号、保護者名と返信の表に自分の宛先を記入して〒940-1106宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原さん(☎32・4507)へ



定12チーム先着 各1チーム7,000円 申11月11日(金)～12月15日(木)に市民体育館にある申込書で

- ① 食育総合講座**
「みんなの食育塾」親子で学ぶおしよゆう工場見学 & しようゆ仕込み体験
11月19日(土)午前9時～11時 場新潟県醤油協業組合(十日町) 対小学生以上と保護者 定10組先着 各1人400円 申11月14日(月)まで
- ② カフェDE健康講座**
11月11日(金)：人生を楽しむコツ、苦手な人とのストレスを減らす
16日(水)：リズムののって有酸素
21日(月)：まちなかウォーキング
12月1日(木)：ぼかぼか全身運動でからだも心も柔らかく
9日(金)：まちなかナイトウォーク
①②④午前10時～11時30分
③午後2時～3時
⑤午後6時～7時 場①③⑤タニタカフェ(雨セ)②④⑤まちなかキャンパス長岡(天手) 申11月7日(月)から
- ③ 骨粗しょう症予防講座**
12月5日(月)午後1時30分～3時30分 場さいわいプラザ 定30名先着 申11月25日(金)から
- ④ あなたの健康相談会**
12月1日(木)②③④⑤
9日(金)⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
15日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
21日(水)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
28日(月)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
12月4日(金)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
11日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
18日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
25日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
12月2日(金)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
9日(金)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
16日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
23日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
30日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
- ⑤ こころの相談会**
11月24日(木)②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
12月1日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
8日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
15日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
22日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
29日(木)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
- ⑥ 死別の悲しみケア**
12月12日(月)午後2時30分～4時30分 相談員 臨床心理士、保健師
- ⑦ アルコール相談会**
12月13日(火)午後2時～4時 相談員 精神保健福祉士、保健師
- ⑧ いずれも** 場さいわいプラザ(各支所からオンラインで相談可) 定各2人先着 申11月15日(火)②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
12月5日(月)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
12月12日(月)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
12月19日(月)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
12月26日(月)①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫



健康課(さい) ☎39・7508

もっと身近に薬剤師！ 今すぐできる健康貯金のヒケツ☆

最新機器を使った野菜摂取量のチェックや体組成測定などで健康維持の秘訣を学びます。豪華景品が当たる抽選会や縁日もあります。
 11月20日(日)午前11時から、正午から、午後1時から、午後2時から(各1時間) 場道の駅ながおか花火館 定各30人先着 申長岡市薬剤師会 ☎34・8934 担当=健康課(さい) ☎39・7508



ずっと健康を維持できれば、お医者さんに行ったり、お薬を買ったりするお金を貯金に回せるピー！薬剤師と一緒に今からできることを考えよう！

←ナッチャン

市民体育館フィットネス教室(1月～3月)

11月15日(火)～30日(水)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
 ※12月5日(月)～18日(日)に料金を同体育館受付へ。
 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
 ※定員に満たなかった教室に限り、12月25日(日)から再度申し込みを受け付けます

教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	23日	月	11:45～12:45	10回	小学4年生以上	20人	8,000円
	10日	火	10:00～11:00				
			20:10～21:10				
			11:10～12:10				
			12:20～13:20				
			19:00～20:00				
			20:10～21:10				
			10:00～11:00				
			11:10～12:10				
			19:00～20:00				
②腰痛予防改善	5日	木	12:20～13:20	8回	18歳以上	15人	6,400円
	23日	月	19:30～20:30				
	7日	土	20:10～21:10				
③すてきにピラティス	5日	木	13:30～14:30	10回	中学生以上の女性	20人	8,000円
	23日	月	19:30～20:30				
④やさしいフラダンス	10日	火	10:30～11:30	10回	18歳以上	15人	8,000円
	12日	木	19:30～20:30				
⑤たのしいフラダンス	10日	火	20:10～21:10	10回	18歳以上	20人	8,000円
	12日	木	19:30～20:30				
⑥骨盤体操	10日	火	13:00～14:00	10回	18歳以上	20人	8,000円
	10日	火	14:10～15:10				
⑦バレトン	6日	金	19:00～20:00	8回	小学4年生以上	20人	6,400円
	23日	月	10:00～11:00				
⑧シェイプアップエアロ	6日	金	11:10～12:10	10回	18歳以上	30人	8,000円
	10日	火	19:00～20:00				
⑨はじめてのフラダンス	6日	金	13:30～14:30	10回	18歳以上	20人	8,000円
	11日	水	10:00～11:00				
⑩ハツラツ健康体操	11日	水	9:50～10:50	10回	小学4年生以上	15人	8,000円
	12日	木	20:00～21:00				
⑪シェイプアップボクシング	11日	水	15:00～16:30	10回	18歳以上の男性	20人	8,000円
	11日	水	13:30～14:30				
⑫ZUMBA	6日	金	18:05～18:50	10回	小学生	14人	8,000円
	23日	月	17:10～17:55				
⑬はじめてピラティス	6日	金	16:15～17:00	10回	園児と保護者	14組	9,000円
	10日	火	10:30～11:30				
⑭いきいき健康体操	10日	火	11:10～12:10	10回	未就園児と保護者	25組	8,000円
	6日	金	13:30～14:30				
⑮エアロビクス	11日	水	16:15～17:15	10回	2カ月～未就園児と母親	20組	8,000円
	12日	木	17:30～18:30				
⑯ヒップホップ	11日	水	17:30～18:30	10回	小学1～4年生	20人	8,000円
	11日	水	20:00～21:00				
⑰太極拳	11日	水	10:30～11:30	10回	2歳～6歳と保護者	25組	8,000円
	11日	水	15:00～16:30				
⑱男性のための体力づくり	11日	水	11:10～12:10	10回	18歳以上の男性	15人	8,000円
	11日	水	13:30～14:30				
⑲英語でリトミック小学生(上級)	6日	金	18:05～18:50	10回	小学5年生～中学生	20人	8,000円
	6日	金	17:10～17:55				
⑳英語でリトミック小学生	10日	火	16:15～17:00	10回	2カ月～10カ月の子と母親	8組	9,000円
	10日	火	10:30～11:30				
㉑親子英語でリトミック幼児	10日	火	11:10～12:10	10回	18歳以上の男性	15人	8,000円
	10日	火	11:10～12:10				
㉒親子英語でリトミック	7日	土	16:15～17:15	10回	18歳以上の男性	15人	8,000円
	7日	土	17:30～18:30				
㉓子連れヨガ	11日	水	10:30～12:00	10回	18歳以上の男性	15人	8,000円
	11日	水	10:30～12:00				
㉔ジュニアヒップホップ	10日	火	16:30～17:30	10回	18歳以上の男性	15人	8,000円
	10日	火	16:30～17:30				
㉕ベビーマッサージと赤ちゃん体操	13日	金	10:00～11:30	10回	18歳以上の男性	15人	8,000円
	13日	金	10:30～11:30				
㉖親子運動遊び			19:30～20:30	10回	18歳以上の男性	15人	8,000円
			19:30～20:30				
㉗市民スポーツ教室				10回	18歳以上の男性	15人	8,000円
㉘メンズヨガ				10回	18歳以上の男性	15人	8,000円