

◆回や日などの略字の見方は8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  
 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

## 長岡市芸術文化振興財団

☎29・7715

チケット発売日の予約は、インターネットと電話からのみとなります。

### ●花いっぱい音楽祭2023

来場者に花の種をプレゼントします。  
 5月28日(日)午後2時から 場リリックホール 出演=大関博明、佐藤晶子、ひなた、アンサンブル オビリーほか  
 曲目=モーツァルト/ピアノとヴァイオリンのためのソナタ ト長調 K.379など  
 全席自由1,000円

### 50th Anniversary 長岡市立劇場開館50周年記念 キーウ・クラシック・バレエ「白鳥の湖」全2幕

8月27日(日)午後2時から 場市立劇場  
 全席指定一般4,500円、4歳~高校生1,500円  
 チケット発売日=5月25日(木)

ウクライナの名門バレエ団が、平和への願いを込めた優雅な舞を披露します。



同意書が必要) ¥1種目8,000円、リレーチーム1、2000円 5月28日(日)までにホームページで 園内宮さん ☎090・3063・1351

### ①健康寿命をのばそう！60歳からの運動教室

5月10日(水)・17日(水)・24日(水) 午前10時~10時45分  
 60歳以上 定各10人  
 先着 ¥各500円 申各前日まで

### ②ZUMBA教室

5月15日(月)・22日(月)・29日(月) 午後7時30分~8時15分  
 20日(土)・27日(土) 午前10時30分~11時15分  
 20歳以上 定各8人  
 先着 ¥各500円 申各前日まで

### 陸上競技場 ☎27・6300

### ①早朝全身ストレッチ教室

5月23日(火)・30日(火) 午前7時~7時30分  
 18歳以上 定各10人  
 先着 ¥各300円 申各前日まで

### ②親子走り方教室

5月28日(日) 午後1時30分~2時15分  
 2時午後2時45分~3時45分(雨天中止)  
 6歳と保護者 定各15組  
 先着 ¥500円 ①、000円 申各前日まで

### ⑤スポーツチャンバラ教室

5月14日~5月28日の日曜 午後4時30分~6時30分  
 (計3回) 場川崎小学校  
 20人先着 ¥高校生以上2,000円、中学生以下1,000円  
 5月11日(木)までに長岡市スポーツチャンバラ協会・丸山さん ☎080・1133・3840へ

### ⑥初心者合気道教室

5月25日~8月10日の毎週 木曜日 午後7時~9時(計10回)  
 場市民体育館 対高校生以上 定30人先着 ¥3,000円  
 5月21日(日)までに長岡市合気会ホームページ

## スポーツ

与板支所地域振興・市民生活課 ☎72・3102

与板歴史民俗資料館特別展 与板藩井伊家の祖 井伊直政の功「徳川家康から拝領の孔雀の陣羽織」



孔雀尾尾足陣羽織。普段の展示はレプリカですが、期間中は本物を見ることが出来ます

5月24日(水)~6月26日(月) 午前9時~午後5時  
 ¥高校生以上300円、小・中学生150円(10人以上の団体は各50円引き)

### ①市民スポーツ祭 ソフトボール大会

6月4日(日)・11日(日)・25日(日) 午前7時30分~11時  
 場ニユータウン運動公園 種目ソフトボール、スローピッチ(高校生以下を除く)  
 ¥1チーム7,000円 申5月17日(水)までにスポ協ホームページにある申込書で

### ②短期親子体操教室ひよこ

5月27日~7月8日の土曜日(期間中に計6回) 午前9時15分~10時45分  
 対3歳~小学生(各1時間)

### ③小学生陸上競技選手権大会

種目など詳しくは、アスリートランキングホームページ。6月25日(日) 午前9時30分~11時  
 場陸上競技場 対県内の小学生(個人参加は保護者の



学1年生と保護者 定各30組  
 先着 ¥1組3,600円  
 5月9日(火)からスポ協ホームページで

## 市民体育館フィットネス教室(7月~9月)

5月16日(火)~30日(火)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で  
 ※6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、6月25日(日)から再度申し込みを受け付けます

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	3日	月	11:45~12:45	9回	小学4年生以上	22人	7,200円
	4日	火	10:00~11:00 20:10~21:10				
	5日	水	11:10~12:10				
			12:20~13:20				
			19:00~20:00 20:10~21:10				
	6日	木	10:00~11:00				
			11:10~12:10 19:00~20:00				
	7日	金	10:00~11:00				
20:10~21:10							
8日	土	19:00~20:00 20:10~21:10					
②腰痛予防改善			15:00~16:00		18歳以上		
③すてきにピラティス	6日	木	12:20~13:20		小学4年生以上		
④やさしいフラダンス			13:30~14:30		中学生以上の女性	20人	
⑤たのしいフラダンス	3日	月	19:30~20:30	9回	18歳以上	22人	7,200円
⑥骨盤体操	7日	金	10:00~11:00				
⑦バレトン	3日	月	19:30~20:30	8回	小学4年生以上の女性	15人	6,400円
	4日	火	10:30~11:30 19:00~20:00				
⑧シェイプアップエアロ	6日	木	20:10~21:10	10回	18歳以上	20人	8,000円
⑨はじめてのフラダンス				8回	中学生以上の女性	15人	6,400円
⑩ハツラツ健康体操	4日	火	13:00~14:00	9回	18歳以上	22人	7,200円
⑪シェイプアップボクシング			20:10~21:10			30人	
⑫ZUMBA	7日	金	19:00~20:00	10回		20人	8,000円
⑬はじめてピラティス	3日	月	10:00~11:00	9回	小学4年生以上	22人	7,200円
	4日	火	19:00~20:00				
	7日	金	11:10~12:10 13:30~14:30				
⑭いきいき健康体操					18歳以上		
⑮エアロビクス	5日	水	10:00~11:00	10回	小学4年生以上	20人	8,000円
	13日	木	9:50~10:50			30人	
⑯太極拳			15:00~16:30		18歳以上	25人	
⑰男性のための体づくり	5日	水	13:30~14:30		18歳以上の男性	20人	
⑱子連れヨガ	4日	火	11:10~12:10	9回	2カ月~未就園児と母親	20組	7,200円
			16:15~17:15 17:30~18:30				
⑲ジュニアヒップホップ	8日	土	16:15~17:15 17:30~18:30	10回	小学1~4年生 小学5年生~中学生	20人	8,000円
⑳ベビーマッサージと赤ちゃん体操	5日	水	10:30~12:00	6回	2カ月~10カ月の子と母親	8組	9,000円
㉑親子運動遊び	4日	火	16:30~17:30	9回	3歳~6歳と保護者	25組	7,200円