



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 モルフやってみよう!
9月22日(祝)午前10時～10時50分(荒天時は29日(日)) 対小学生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

陸上競技場 ☎27・6300

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

障害児・者のための テニススクール
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

2 高齢者のための 無料体力測定会
9月19日(水)午前10時～正午 9月26日(水)午後1時～3時

小学生マラソン教室
9月21日(土)・28日(土)午後5時30分～6時30分 対小学生1～4年生 定各10人(先着) ¥各1,000円 申各前日までに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

空手道大会
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 ¥高校生以上1,500円、小学生1,300円 申9月30日(月)までにEメール kara.te.entry@yahoo.co.jpへ

市民スポーツ祭
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(水)からスポ協へ

短期親子体操教室ひよこ
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 対3歳～小学1年生と保護者 定各30組(先着) ¥1組3,600円 申9月12日(水)からスポ協ホームページで

太極拳講習会
10月12日(土)午前10時～午後4時20分 場 北部体育館 ¥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 ☎090・7426・0289へ

健康UP!講座
10月4日(金)午後2時～3時:幸せな心づくり 自分をご機嫌にする方法 8日(火)午前10時～11時:おうちで楽しくエクササイズ 毎日快適に過ごすための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(天手) 申9月26日(木)から

健康増進課 ☎39・7508

太極拳教室
10月4日(金)・11日(金)②22日(火)・29日(火)(各計2回) 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

親子初心者なごなた教室
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 ¥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

健康増進課 ☎39・7508

あなたの健康相談会
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 対健康結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定各6人(先着) 持健康手帳(ある人) 申①②9月20日(金)③10月4日(金)まで

健康増進課 ☎39・7508

ニータウン運動公園 ☎86・7386

各スポーツ施設の 教室の情報は 市ホームページから



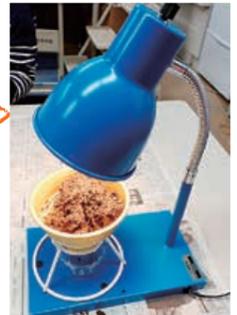
1 古代米入りおはぎ作り
9月23日(休)午前9時30分～正午
2 二八そば打ち
10月6日(日)午前10時～正午
3 いずれも 場 みんなの体験館 定10人(先着) ¥2,000円 申開催日の7日前まで

科学博物館(さい) ☎32・0546

1 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。

1 勉強会
9月21日(土)午前9時30分～正午 場 市立劇場
2 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
3 いずれも 定30人(先着) 申9月20日(金)まで (HP可)
4 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

3 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 さいわいプラザ
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。



国営越後丘陵公園 ☎47・8001
時 午前9時30分～午後5時 ¥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。
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
園 地域振興戦略部(天手) ☎39・2515
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

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。

