

◆図や表などの略字の見方は14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、HP(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 [ミラ]=ミライエ長岡
 [さい]=さいわいプラザ

各スポーツ施設の 教室の情報は 市ホームページから



▲こちら



9月にオンラインで開催した予選会を勝ち抜いた32人が出場する、人気対戦格闘ゲーム「ストリートファイター6」の決勝大会です。初めての人でも楽しめるeスポーツ体験コーナーや地元産食材を使った飲食ブースなどもあります。
 10月12日(土)午前10時～午後4時 場トチオーレ 岡地域振興戦略部(大手) ☎39・2515



▶ゲストの人気ストリーマー(動画配信者)・ハイタニさん

●親子運動あそび
 11月9日(土)午後2時～2時45分(雨天中止) 対4歳～6歳と保護者 定10組(先着) ¥500円 申11月8日(金)まで

●陸上競技場 ☎27・6300

●ふれ愛スポーツのついで
 障害のある人もない人も楽しめるポッチャを体験します。
 10月14日(祝)午前10時～午後3時 場アオーレ長岡 申10月10日(木)まで

●福祉課(アオ) ☎39・2343



●親子運動教室
 指導員があなたの目的に合うトレーニングメニューを作ります。
 10月12日(土)午前10時30分～11時15分、午後2時30分～3時15分、11月4日(休)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

●パーソナルトレーニング

指導員があなたの目的に合うトレーニングメニューを作ります。
 10月12日(土)午前10時30分～11時15分、午後2時30分～3時15分、11月4日(休)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

●投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室

10月12日(土)午前10時30分～11時15分、午後2時30分～3時15分、11月4日(休)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

●ニータウン運動公園 ☎86・7386

でに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

10/26(土) 女性のためのランニング・フィットネス体験DAY

1 有森裕子さんによるランニング教室

元女子マラソン日本代表の有森裕子さん(写真)から走り方の基礎を学びます。
 10月26日(土)午後1時～2時30分 場国営越後丘陵公園 対18歳以上の女性(保護者同伴で小学生の参加可) 定50人(先着) 保育=8人(先着) 申10月18日(金)までにHPで



2 フィットネス体験会

10月26日(土)午前10時30分～11時30分、11時30分～午後0時30分、1時30分～2時30分 場国営越後丘陵公園 内ヨガ、ピラティス 対女性 定各10人(先着)

5 新潟県女子駅伝競走大会の応援

選手の通行時には道路が混雑します。沿道での応援は、距離を取り拍手を送るなど、安全な大会運営にご協力をお願いします。
 11月4日(休)午前9時30分～11時 コースII陸上競技場前 大手大橋～大手通り～中央図書館前～栖吉町(折り返し) 同大会事務局・高野さん ☎46・3012

2 熱中！感動！夢づくり教育ジュニアスポーツフェスタ
 つながる、つなげる、みんなそろうスポーツの日
 10月13日(日)午前10時～午後

3 市民スポーツ祭

12月1日(日)午前9時から 場越路体育館 ¥1チーム5,000円 申11月17日(日)までに市民体育館にある申込書で

1 ゲートボール教室

11月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(祝)・30日(土)午前10時～正午(計5回) 場高齢者センター(ふそき、同まきやま) ¥1,000円 申10月26日(土)までに長岡市ゲートボール連盟・多田さん ☎80・570・7015へ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎さい34・2130と加盟団体の催し

円 申前日まで

1 社会人バスケットボール大会
 12月1日(日)午前9時から 場越路体育館 ¥1チーム5,000円 申11月17日(日)までに市民体育館にある申込書で

2 長岡市合気会演武会

10月19日(土)午後2時から 場市民体育館

3 体操競技大会

12月7日(土)午前9時から 場市民体育館 種別II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II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22日(金)までに市民体育館にある申込書で

4 40歳からの合気道

11月14日～12月12日の毎週木曜日午後7時～9時(計5回) 場市民体育館 対40歳以上 ¥2,000円 申11月7日(木)までに長岡市合気会・松本さん ☎77・2061、同会ホームページで



▲スポーツチャンバラの体験

3時30分 場市民体育館 武道、球技、陸上などの体験 対年長児以上

●書籍に関する市民イベント
 10月27日(日)午後1時～1時45分、2時～2時45分、3時～3時45分 場ミライエ長岡

●ミライエ長岡企画推進室 ☎86・6008



ブックディレクター・幅允孝さんが参加者に、興味のある本や選書の仕方などをインタビュー。互尊文庫の選書などに反映させます。

●水生生物探索会

「漂着物を見つけよう！ビーチコーミング体験」
 10月27日(日)、11月3日(祝)・10日(日)午前9時～正午 対小学生と保護者 定各5組(先着) 場軍手、ビニール袋 申各開催日の2日前までにHPで

●寺泊水族博物館 ☎75・4936

定各7人(抽選) 申10月15日(火)までに互尊文庫 ☎35・7981へ (HP可)

●川口支所地域振興・市民生活課 ☎89・3111

●川口歴史民俗資料館(川口文化会館内)を休館します

川口地域交流拠点施設(仮称)整備のため、11月11日(月)から休館します。

●わくわく異業種交流会

フリーアナウンサー・堀敏彦さんによる講演と交流会です。
 10月26日(土)午後3時30分～7時 場ミライエ長岡 定60人(先着) ¥2,000円(学

ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡企画推進室) ☎86・6008

●A1で簡単！ウェブサイト作成ワークショップ

11月16日(土)・17日(日)午後1時～4時 場長岡工業高等学校 門学校講師・荒川善大さん 対中学生 定15人(抽選) 申10月31日(木)までに同機構ホームページで

●火曜日の婚活

11月26日(火)午後0時30分～5時 場県立歴史博物館 対

●馬高縄文館 ☎46・0601

●火炎土器の破片フッキーをつくろう！

クルミやゴマのクッキーです。
 10月27日(日)午前10時～正午 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定10人(先着) 場エプロン、三角巾、マスクなど 申10月10日(木)～24日(木)

ミライエで創造力を育むワークショップ

岡ミライエ長岡企画推進室 ☎86・6008 申し込みなど詳しくはこちら

1 偶然のチカラで、世界に一つの絵本をつくろう！
 10月26日(土)午後1時～3時30分 場長岡造形大学教授・天野誠さん 対小学4～6年生 定15人(抽選) ¥500円 特色鉛筆(ある人) 申10月15日(火)まで



自分の描いた絵と他の人の絵をランダムに組み合わせます。予定通りにいかないことを楽しみながら、世界に一つだけの絵本を完成させましょう！

2 デザイナーになりきって、キーホルダーをつくってみよう！
 11月10日(日)午後1時～4時 場長岡造形大学准教授・池田享史さん 対小学4～6年生 定20人(抽選) ¥500円 持筆記用具 申10月28日(月)まで

企業提案ワークショップ

1 ノートパソコン分解～パーツとリサイクルを考えよう～
 10月20日(日)午前10時～正午、午後2時～4時 場(株)NS・コンピュータサービス 対小学4～6年生と保護者 定各10組(抽選) ¥各500円 申10月10日(木)まで

2 プログラミングってなあに？ はじめてのプログラミング教室
 11月9日(土)午後1時～2時30分、3時～4時30分 場(株)ジェイマックスソフト 対小学1～3年生(推奨)と保護者 定各5組(抽選) ¥各500円 持筆記用具 申10月28日(月)まで

3 バルーンアート教室
 11月24日(日)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時 場アイデア街の風船屋さん 対小学生(3年生以下は保護者同伴) 定各15人(抽選) ¥各500円 申11月10日(日)まで