

## 26 アオーレ長岡 マスターズ 午後コース

募集対象 / 概ね55歳以上(初心者～中級者)

楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、ソフトバレーや卓球、ラケットテニス等の軽スポーツをしています。



- 会場 / アオーレ長岡アリーナ(一部市民体育館大アリーナ)
- 時間 / 毎週水曜日 13:30～15:00
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月8,500円、②9月～12月7,000円、③1月～3月4,500円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能

## 27 北部体育館 マスターズコース

募集対象 / 概ね55歳以上(初心者～中級者)

楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、ソフトバレーや卓球、ラケットテニス等の軽スポーツをしています。



- 会場 / 北部体育館アリーナ
- 時間 / 毎週水曜日 13:30～15:00
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月8,000円、②9月～12月7,000円、③1月～3月5,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能

## 28 南部体育館 マスターズコース

募集対象 / 概ね55歳以上(初心者～中級者)

楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、卓球やラケットテニス、バドミントン等の軽スポーツをしています。



- 会場 / 南部体育館アリーナ
- 時間 / 毎週水曜日 13:30～15:00
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月8,000円、②9月～12月7,000円、③1月～3月5,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能

## 29 南部体育館 エアロビクスダンス

募集対象 / 18歳以上の男女

楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマにストレッチ体操やエアロビクスダンスをしています。



- 会場 / 南部体育館アリーナ
- 時間 / 毎週金曜日 10:00～11:00
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月8,000円、②9月～12月7,000円、③1月～3月5,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なヨガマットは借用可能

## 30 北部体育館 おとなスポーツ

募集対象 / 18歳以上の男女

楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、ソフトバレーやバドミントン等の軽スポーツをしています。



- 会場 / 北部体育館アリーナ
- 時間 / 毎週水曜日 19:00～21:00
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月8,000円、②9月～12月7,000円、③1月～3月5,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能

## 31 アオーレ長岡 初心者フットサル

募集対象 / 中学生以上

初めての方でもフットサルをできるよう、基礎的なスキルの習得練習から、ゲーム形式まで、誰もがフットサルを楽しめるような活動をしています。



- 会場 / アオーレ長岡アリーナ
- 時間 / 毎週水曜日 19:00～21:00
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月7,500円、②9月～12月6,000円、③1月～3月4,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なボールは借用可能

## 32 市民体育館 ADC(エアロビクスダンス)

募集対象 / 18歳以上の男女

楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマにストレッチ体操やエアロビクスダンスをしています。



- 会場 / 市民体育館小アリーナ
- 時間 / 毎週水曜日 19:30～20:30
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月8,000円、②9月～12月7,000円、③1月～3月5,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なヨガマットは借用可能

## 33 市民体育館 レディース 火曜日コース

募集対象 / 18歳以上の女性(初心者～中級者)

女性のみ対象コース。楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、インディアカや卓球、ラケットテニス、バドミントン等の軽スポーツをしています。



- 会場 / 市民体育館大アリーナ
- 時間 / 毎週火曜日 10:00～11:30
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月8,000円、②9月～12月7,000円、③1月～3月5,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能

## 34 アオーレ長岡 レディースコース

募集対象 / 18歳以上の女性(初心者～中級者)

女性のみ対象コース。楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、インディアカや卓球、バドミントン等の軽スポーツをしています。



- 会場 / アオーレ長岡アリーナ(一部市民体育館大アリーナ)
- 時間 / 毎週水曜日 10:00～11:30
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月7,500円、②9月～12月5,000円、③1月～3月5,500円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能

## 35 北部体育館 レディースコース

募集対象 / 18歳以上の女性

女性のみ対象コース。楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、ソフトバレーやインディアカ等の軽スポーツをしています。



- 会場 / 北部体育館アリーナ
- 時間 / 毎週木曜日 10:00～11:30
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月8,000円、②9月～12月7,000円、③1月～3月5,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能

## 36 南部体育館 レディースコース

募集対象 / 18歳以上の女性

女性のみ対象コース。楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、ソフトバレー等の軽スポーツをしています。



- 会場 / 南部体育館アリーナ(一部市民体育館大アリーナ)
- 時間 / 毎週月曜日 10:00～11:30
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月～8月8,000円、②9月～12月7,000円、③1月～3月5,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能

## 37 アオーレ長岡 女性バスケットボール

募集対象 / 小学6年生以上の女性

女性のみ対象コース。バスケットボールの基礎的なスキルアップや獲得を目指します。ゲーム形式も実施。



- 会場 / アオーレ長岡アリーナ
- 時間 / 毎週木曜日 19:00～21:00
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / 年会費3,000円①4月～8月5,200円、②9月～12月3,200円、③1月～3月3,200円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なボールは借用可能

# おとながスポーツをはじめるきっかけ

# おとなスポーツ チャレンジ



おとなが運動・スポーツをはじめるには、なかなか根気が必要です。  
「時間がない」「運動が苦手」「疲れる」等、理由をあげればキリがありません。

このパンフレットでは、少しでも運動・スポーツをはじめやすいよう、  
様々な時間・種目・場所で活動、  
初心者ウェルカムで体験も可能な教室・クラブを掲載しています。

ちょこっと運動・スポーツの習慣をプラスして、  
健康と疲れにくい身体、新たな仲間を手に入れましょう!

### ■ お申し込み方法

各教室紹介の下部にある連絡先へ

直接お申し込みください



当協会HPで  
データも  
チェック!



事業内容に関するお問い合わせ  
公益財団法人 **長岡市スポーツ協会**

主催 / (公財) 長岡市スポーツ協会  
主管 / (公財) 長岡市スポーツ協会加盟各競技団体

TEL.0258-34-2130 FAX.0258-34-2170  
E-mail : info@n-spokyo.or.jp URL : http://www.n-spokyo.or.jp

※参加にあたって、ご不明な点などがありましたらお気軽にご相談ください。

## ① 合気道

長岡市合気会

募集対象 / 40歳以上(初心者)

40歳以上の初心者を対象とした合気道教室です。期間中の毎週木曜日、全5回で受け身や合気道の動き、簡単な技の習得を目指します。



- 会場 / 市民体育館 第一武道場
  - 時間 / 2023/9/28~10/26の毎週木曜日 19:00-21:00
  - 持ち物 / 運動のできる服装
  - 参加料 / 2000円
  - 連絡先 / 0258-77-2061 担当:松本義伸 E-mail:nagaiki@yk2.so-net.ne.jp
- ※長岡市合気会ホームページよりお申し込みいただけます。

## スポーツチャンバラ

長岡市スポーツチャンバラ協会

募集対象 / 小学生から大人までどなたでも(家族の参加奨励) 初心者から高段位者まで

初心者には、スポーツチャンバラの基礎から丁寧に指導します。

毎週、小学生から大人まで、楽しく練習しています。エアーツフト剣を使うので、安全なスポーツです。運動不足の解消に役立ててください。県内や全国大会での優勝を目指す選手もいます。

※初心者には用具を貸し出します。※随時募集しています。

## ② 栃尾支部

- 会場 / 栃尾体育館
- 時間 / 毎週水曜日・金曜日 19:30~21:30
- 持ち物 / 動きやすい服装、水筒
- 参加料 / 月1,500円
- 連絡先 / 090-1118-1828 担当:高橋増司

## ③ 宮内支部

- 会場 / 宮内小学校体育館
- 時間 / 毎週水曜日 19:15~21:00
- 持ち物 / 動きやすい服装、水筒
- 参加料 / 月2,000円
- 連絡先 / 090-7635-8575 担当:内山和夫

## ④ 東北支部

- 会場 / 川崎小学校体育館
- 時間 / 毎週日曜日 16:30~18:30
- 持ち物 / 動きやすい服装、水筒
- 参加料 / 月1,500円
- 連絡先 / 080-1133-3840 担当:丸山寿成

## ⑤ 日越支部

- 会場 / 日越小学校体育館
- 時間 / 毎週日曜日 16:00~18:00
- 持ち物 / 動きやすい服装、水筒
- 参加料 / 月2,000円
- 連絡先 / 080-5535-2725 担当:片岡一郎

## ⑥ 錬成館

- 会場 / 黒糸コミュニティセンター
- 時間 / 毎週水曜日 19:30~21:30
- 持ち物 / 動きやすい服装、水筒
- 参加料 / 月1,400円
- 連絡先 / 090-2992-4801 担当:西川 完

## ⑦ 北長岡支部

- 会場 / 北中学校体育館
- 時間 / 毎週月曜日 19:15~21:00
- 持ち物 / 動きやすい服装、水筒
- 参加料 / 月2,000円
- 連絡先 / 090-9002-9857 担当:椎谷晴栄

## 太極拳

長岡太極拳協会

募集対象 / 18歳~大人までどなたでも(初心者~中級者)

## ⑧ 拳和会 火曜教室

初心者から経験者が24式太極拳、又は48式太極拳の4班に分かれて練習します。

- 会場 / 市民体育館第二武道場
- 時間 / 毎週火曜日 10:10~11:40
- 持ち物 / 内履きシューズ・水分補給用お茶等・汗ふきタオルなど
- 参加料 / 1回500円
- 連絡先 / 090-9554-1883 担当:片桐ミイ子

## ⑨ 悠久の会 金曜教室

初心者から経験者が主に24式太極拳をレベルに応じて分かれて練習します。

- 会場 / 市民体育館第二武道場
- 時間 / 毎週金曜日 10:10~11:40
- 持ち物 / 内履きシューズ・水分補給用お茶等・汗ふきタオルなど
- 参加料 / 月2,100円
- 連絡先 / 0258-77-0814 担当:堀澤佑子

## ⑩ 少林寺拳法

長岡市少林寺拳法協会

募集対象 / 小学生から大人までどなたでも(初心者)

少林寺拳法は日本発祥の武道です。子供にやらせたいけど...のような方は、親子でやってみませんか。老若男女問わず、体力等に合わせて行いますので親子でも楽しく取り組みます。

- 会場 / 市民体育館 第一武道場
- 時間 / 毎週金曜日 19:00~20:30
- 持ち物 / 飲み物、タオル
- 参加料 / なし(体験時)、入門・入会後は体験時に要確認
- 連絡先 / 090-8823-8851 担当:杉田 ※大人単独参加ももちろん可です。

## ⑪ 長岡市ダンス教室

長岡市ダンススポーツ連盟

募集対象 / 概ね50歳以上(初心者~中級者)

社交ダンスの基本を中心に、高齢者向けの元気に楽しいダンス教室です。

- 会場 / アオーレBCホールほか
  - 時間 / 毎週月曜日 13:30~15:00、毎週水曜日 19:00~21:00
  - 持ち物 / 動きやすいシューズ
  - 参加料 / 月1,500円~2,000円
  - 連絡先 / 090-2955-5309 担当:土田元子
- ※見学、体験参加歓迎(無料)

## ⑫ 水中ホッケー

長岡市水泳協会

募集対象 / 小学生から大人までどなたでも(初心者) (25m立たずに泳げる方が望ましい)

水中という3D空間でバックをゴールにどれだけ入れられるかを競うスポーツです。小学生から大人まで超マイナースポーツ“水中ホッケー”を体験できる県内唯一のクラブです。水中での新たなチームスポーツを体験してみませんか?



- 会場 / ダイエープロビスフェニックスプール
- 時間 / 金曜日:19:30~20:30、土曜日:19:30~20:30、日曜日:15:00~17:00
- 持ち物 / 水筒、タオル、ゴーグル
- 参加料 / おとな:年間7,000円(別途プール使用料)
- 連絡先 / 080-1214-1347 担当:佐藤直紀

## ⑬ インディアカ

長岡インディアカ協会

主に小学校区単位でクラブがあります。お問い合わせいただければ、お住まい近くのクラブを紹介します。

募集対象 / 中学生以上(初心者からどなたでも)

インディアカはバドミントンコートを使用して1チーム4人で、4枚の羽根が付いたインディアカボールを手で打ちあうバレーボール形式のスポーツです。

- 会場 / クラブごとに異なります
- 時間 / クラブごとに異なります
- 持ち物 / 動きやすい服装・運動靴・タオル・飲料水
- 参加料 / クラブごとに異なります
- 連絡先 / 090-8615-2568 担当:青木



## 寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!

## ⑭ リズム体操

募集対象 / どなたでも(初心者~)

音楽に合わせて楽しくマイペースに体を動かすことで、健康増進、ストレス解消に効果的です。青麻の香りの中でのストレッチで心の健康にもつながります。



- 会場 / 寺泊コミュニティセンター
- 時間 / 第2・4火曜日 13:30~15:00
- 持ち物 / ヨガマット、室内履き、飲み物
- 参加料 / てらスポ!会員1回500円、ビジター1回800円
- 連絡先 / てらスポ! 0258-86-6719 terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

## ⑮ 笑いヨガ

募集対象 / どなたでも(初心者~)

笑いを通して心身の健康に。笑いの体操とヨガの呼吸法で、一緒に楽しく笑いましょう。



- 会場 / 寺泊文化センター
- 時間 / 第2・4月曜日 10:00~11:30
- 持ち物 / 飲み物
- 参加料 / てらスポ!会員1回200円、ビジター1回500円
- 連絡先 / てらスポ! 0258-86-6719 terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

## ⑯ ダンスエクササイズ

募集対象 / 18歳以上(初心者~)

ストレッチをしっかり行い、楽しく音楽に合わせてたっぷり汗を流せます。運動不足の解消、ストレス発散をしましょう。



- 会場 / 寺泊文化センター
- 時間 / 第2・4火曜日 19:30~20:30
- 持ち物 / 室内履き、飲み物
- 参加料 / 3ヶ月5,000円
- 連絡先 / てらスポ! 0258-86-6719 terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

## ⑰ 健康体操①

募集対象 / どなたでも(初心者~)

笑顔で元気に過ごすための体操です。気軽に楽しみながら健康づくりをしましょう。



- 会場 / 寺泊コミュニティセンター
- 時間 / 第1・3水曜日 10:00~11:30
- 持ち物 / 室内履き、飲み物
- 参加料 / てらスポ!会員1回200円、ビジター1回500円
- 連絡先 / てらスポ! 0258-86-6719 terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

## ⑱ 健康体操②

募集対象 / どなたでも(初心者~)

気軽に無理なく健康づくりをしましょう。第2水曜:中高年向けソフトエアロビ 第4水曜:コンディショニング



- 会場 / 寺泊コミュニティセンター
- 時間 / 第2・4水曜日 13:30~15:00
- 持ち物 / ヨガマット、室内履き、飲み物
- 参加料 / てらスポ!会員1回200円、ビジター1回500円
- 連絡先 / てらスポ! 0258-86-6719 terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

## キラスポみしま

## ⑲ みしまマスターズ

募集対象 / 概ね50歳以上(初心者~)

卓球、ソフトテニスなどの軽スポーツやレクリエーションを楽しみながら健康増進!経験がなくても楽しく汗をかいて活力ある日々を送りましょう。

- 会場 / みしま会館
- 時間 / 毎週火曜(開催カレンダー有り) 10:00~11:30
- 持ち物 / 飲み物、タオル、室内履き
- 参加料 / 各期1,000円程度
- 連絡先 / 一般社団法人キラスポみしま 090-8081-8879 担当:東

## 長岡蒼柴スポーツクラブ

## ⑳ テニスエンジョイコース

募集対象 / どなたでも(初級者~経験者)

実施日に集まったメンバーでラリーやゲームを楽しみます。※テニスレッスンではありません。



- 会場 / 長岡高専テニスコート
- 時間 / 毎週土曜・日曜日 13:00~15:00 ※不定期開催
- 持ち物 / テニスラケット、テニスシューズ
- 参加料 / 1回900円
- 連絡先 / 長岡蒼柴スポーツクラブ 0258-34-2130

## ㉑ 健康ヨガ~けさじろコース~

募集対象 / 18歳以上(初級者)

初めての方でも安心して参加できるやさしいヨガです。※年間4期に分かれて行い、参加料は期の実施回数によって異なります。



- 会場 / 高齢者センターけさじろ
- 時間 / 金曜日 10:00~11:00
- 持ち物 / ヨガマット
- 参加料 / 10回7,000円
- 連絡先 / 長岡蒼柴スポーツクラブ 0258-34-2130

## ㉒ 健康ヨガ~しなのコース~

募集対象 / 18歳以上(初級者)

初めての方でも安心して参加できるやさしいヨガです。※年間4期に分かれて行い、参加料は期の実施回数によって異なります。



- 会場 / 高齢者センターしなの
- 時間 / 火曜日①9:30~10:30、②10:45~11:45
- 持ち物 / ヨガマット
- 参加料 / 10回7,000円
- 連絡先 / 長岡蒼柴スポーツクラブ 0258-34-2130

## 長岡市スポーツ協会

## ㉓ 市民体育館 マスターズ 月曜日コース

募集対象 / 概ね55歳以上(初心者~中級者)

楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、卓球やラケットテニス、バドミントン等の軽スポーツをしています。



- 会場 / 市民体育館大アリーナ
- 時間 / 毎週月曜日(一部火曜日開催) 13:30~15:00
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月~8月8,500円、②9月~12月6,500円、③1月~3月5,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能

## ㉔ 市民体育館 マスターズ 木曜日コース

募集対象 / 概ね55歳以上(初心者~中級者)

楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、ソフトバレーや卓球、ラケットテニス等の軽スポーツをしています。



- 会場 / 市民体育館大アリーナ(一部南部体育館開催)
- 時間 / 毎週木曜日 13:30~15:00
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月~8月8,500円、②9月~12月6,500円、③1月~3月5,000円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能

## ㉕ アオーレ長岡 マスターズ 午前コース

募集対象 / 概ね55歳以上(初心者~中級者)

楽しみながら健康づくり・仲間づくりをテーマに各種健康体操や、ソフトバレーや卓球、ラケットテニス、バドミントン等の軽スポーツをしています。



- 会場 / アオーレ長岡アリーナ(一部市民体育館大アリーナ)
- 時間 / 毎週水曜日 10:00~11:30
- 持ち物 / 運動しやすい服装、飲み物、うち履き
- 参加料 / ①4月~8月8,500円、②9月~12月7,000円、③1月~3月4,500円
- 連絡先 / 長岡市スポーツ協会(34-2130) ※活動に必要なラケットやボールは借用可能