夏休み短期水泳教室
参加者募集

時 8月11日（火）～15日（土）
①9時～ ②10時～ ③11時～
（各時間とも50分）

所 長岡温水プール

対 幼児から高校生まで

料 サンゆう会員5，000円
一般6，000円（入場料込）

方 プール受付に申込用紙と参加料を添えて提出してください。

時間	クラス	定員	条件
①	水慣れ	10人	顔が10秒つけられる
	バタ足	15人	顔がつけられる 板けのび・けのびができる
②	クロール 呼吸なし	15人	（低学年） 面キックが7mできる
	平泳ぎ・ バタフライ	15人	クロール・背泳ぎができる
③	クロール 呼吸なし	15人	（高学年） 面キックが7mできる
	クロール 呼吸あり	15人	面クロールが7mできる

※詳細は直接問い合わせください。

問 長岡温水プール
☎ 055（947）0176

大人水泳教室
参加者募集

膝痛・腰痛教室

時 7月7日～10月13日毎週火曜日
9時40分～10時25分（全10回）
10時30分～11時15分（全10回）
7月8日～10月14日毎週水曜日
9時45分～10時30分（全10回）
10時30分～11時15分（全10回）

所 長岡温水プール

対 膝・腰の痛い人、病院で医師の運動許可を得ている人 20人

料 教室料3，240円 ＋ 入場料310円／各回

ロコモ体操教室

時 7月3日～10月9日毎週金曜日
9時15分～10時（全10回）

所 長岡温水プール内のスタジオ

対 膝の痛い人、病院で医師の運動許可を得ている人 15人

持 タオル、飲み物、大きいタオルまたはヨガマット、運動できる服装でお越しください

料 3，240円

共通

方 プール受付で申込。電話予約可。必ず申込書を提出してください。

問 長岡温水プール
☎ 055（947）0176

相談

障害者相談会

身体・知的・精神それぞれの相談員が障害別に相談に応じます。

時 7月17日（金）9時30分～12時

所 市役所大仁庁舎2階第3会議室

相談員 身体 濱口昭、上野泰英
知的 青木好光
精神 森野功

料 無料、予約不要

問 市役所障がい福祉課
☎ 0558（76）8007

出張！高齢者よろず相談

あなたの身近な場所で、気軽に相談できるようになりました。

時 毎月第3木曜日
13時30分～15時30分

所 高齢者健康会館 やすらぎの家

内 高齢者のための何でも相談（ご自身やご家族の健康面や介護でお悩みのこと、その他日常生活の中で不安なことなど）

他 長岡地域包括支援センターの職員がお待ちしています。

問 市役所保健福祉・こども・子育て相談センター
☎ 0558（76）8010
長岡地域包括支援センター
☎ 055（946）0692

夏の料理教室 参加者募集

7月1日（水）受付開始

各教室の申込・問合せ
問 市役所健康づくり課 ☎ 055-949-6820

ワクワク・モリモリ料理教室

子どもは、毎日の食卓から豊かな感性を育み、多くを学びながら成長しています。夏を元気に過ごす方法の話と、みんなの大好きなハンバーグとグミを作ってみませんか。

時 ①7月12日（日）②7月27日（月）③7月31日（金）
各日9：00～12：00（受付開始8：50）

所 韮山福祉・保健センター

内 ハンバーグのホイル包焼き、キュウリとコーンのサラダ、とろろ昆布の汁物、グミ

対 小学1年生から3年生までの子どもと保護者（市民）
各回とも15組（先着順）
＊調理で包丁を使います

料 2人1組200円（子ども1人追加100円）

持 エプロン、三角巾、タオル、子どもは室内用シューズ

方 ①は7月9日（木）まで、②、③は7月21日（火）までに電話で申し込みしてください。

幼児夏休み料理教室

幼児期の子どもは料理をすることが大好きです。料理をする楽しさや食べる喜びを体験してみませんか。

時 ①7月23日（木）②7月24日（金）③7月26日（日）
各日9：00～12：00（受付開始8：50）

所 韮山福祉・保健センター

内 うずまきサンドイッチ、野菜スープ、カラフルサラダ、飲むヨーグルト

対 3歳から就学前までの子どもと保護者（市民）各回とも15組（先着順）
＊調理で包丁を使います

料 2人1組200円（子ども一人追加100円）

持 エプロン、三角巾、タオル、子どもは室内用シューズ（サンダル不可）

方 7月17日（金）までに電話で申し込みしてください。

パパ、ママ子育て応援プログラム

もうすぐパパとママになる人を対象に、パパが家族やママのために栄養バランスのとれたランチを作り、会食をします。パパがランチを作る間、ママはアロマテラピーを体験します。

時 8月2日（日） 9：30～12：00

所 韮山福祉・保健センター

内 鮭のホイル焼き、ジャガイモのみそ汁、ひじきの煮物、スイカ

対 妻が妊娠中の夫婦（市民）
（ただし、妊婦が安定期の人）
夫婦10組（先着順）

料 200円

持 エプロン、三角巾、タオル

方 7月27日（月）までに電話で申し込みください

子育て支援センター情報 7月

開館時間 9：00～11：30
13：00～16：00

すみれひろば（四日町234-1）
☎ 055-949-0823

たんぽぽひろば（三福295-1）
☎ 0558-76-6006

問 市役所保健福祉・こども・子育て相談センター
☎ 0558-76-8010

2日（木）	すみれ 制作 10：00～11：30 たんぽぽ 花火教室 10：30～11：30
3日（金）	すみれ 制作 10：00～11：30
7日（火）	すみれ 七夕 10：30～11：00 たんぽぽ 七夕の集い 10：45～11：15
8日（水）	すみれ 親子体操教室 10：15～11：15
9日（木）	すみれ 発達相談 10：00～11：30
14日（火）	すみれ おはなし会 10：30～10：45 たんぽぽ 身体測定・育児相談
16日（木）	すみれ リズム遊び 10：30～11：00 たんぽぽ リズム遊び 10：45～11：15
23日（木）	すみれ 誕生日会 7月生まれ、要予約 10：30～11：00
28日（火）	たんぽぽ おはなし会 11：00～11：20
30日（木）	たんぽぽ 制作 10：00～11：15
31日（金）	すみれ 身体測定 たんぽぽ 制作 10：00～11：15

土曜開館日

すみれ 4日（土）・18日（土）
たんぽぽ 11日（土）・25日（土）

振替休館日 土曜開館の翌月曜日は休館となります
すみれ 6日（月）
たんぽぽ 13日（月）・27日（月）