

楽しく歩いて健康！健康！

秋のウォーキング

ノルディックウォークとは：
スキースティックのようなポールを持って歩くことで
全身の筋肉を動かし、関節の負担を軽減することができます。
ぜひ、体験してください！

ノルディック
ウォークも
体験できます！
ポール無料貸出

秋のウォーキング（健康部会・学習部会）

開催日 10月15日（土）
午前9時15分出発／12時解散予定
受付 8：45～9：00

集合場所 長岡市三島支所駐車場

コース 三島支所駐車場～
上岩井～七日市～鳥越

参加費 無料

- 持ち物 汗ふきタオル・飲み物
その他（雨具・帽子など）
- 服装 動きやすく蜂に刺されない服装
（黒・縞模様の服は避ける）
- 講師が、ウォーキング前後のストレッチや
正しい歩き方を指導します。

●事前に申し込みが必要です。コミセンへお電話ください。●キャンセルの受付は10月12日（水）まで



みしまコミュニティ推進協議会広報委員会

☎みしまコミュニティセンター事務室 平日8時30分～17時15分

〒940-2392 長岡市上岩井1261-1 電話：42-2525 FAX：42-3711

ホームページ <http://www.oosugikun.com>

ベルマーク収集結果のお知らせ

こども育成部会

平成28年9月現在のベルマーク換金額

38,940円

コミセンこども育成部会のベルマーク収集にご協力いただき、ありがとうございます。集まった金額で、児童や青少年の役に立つものを購入する予定で話し合っています。なお、ベルマーク収集は継続しますので、ご協力お願いいたします。



第28回 芸能・美術祭

みしま文化協会

美術祭

10月1日(土) 午前9時～午後5時

10月2日(日) 午前9時～午後3時

芸能祭

10月1日(土) 午後1時～午後3時半

会場：三島体育センター

コミセン作品展

学習部会

11月3日(木) 文化の日
みしま産業まつりにあわせて
コミセン作品展を開催します。
ただいま企画中ですので、
次号で詳細をお知らせします。

大切な一票、棄権することなく投票しましょう

長岡市長選挙

長岡市議会議員補欠選挙

告示日 10/9(日)

投票日 10/16(日)

長岡市選挙管理委員会

長岡市明るい選挙推進協議会

問い合わせ

選挙管理委員会事務

☎0258-39-2241

趣味のサークル紹介

みしまコミュニティセンターは、公民館総合補償制度(行事保険)に加入しています。コミセンの活動中の事故等の補償については事務局へお問合せください。

| No. | サークル名 | 活動日 | 活動時間 | 活動内容 | 活動場所 |
|-----|------------|-------|-------------|----------|---------|
| 35 | 民謡はなみずき | 木 月2回 | 10:00~12:00 | 民謡練習 | コミセン集会室 |
| 36 | マットピラティス三島 | 一 不定期 | 不定期 | マットピラティス | コミセン和室 |

※平成28年9月16日現在※みしまコミュニティセンターへ提出された「利用団体活動状況確認票」をもとに作成
※掲載希望の団体はコミセン事務局へお問い合わせください。指定書類を提出された団体は随時掲載予定