

健康部会

重山奈桜先生（スポーツトレーナー）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。

秋の鳥越約3kmコース

秋のウォーキング

悪天候でウォーキング中止の場合は、鳥越集落開発センターでストレッチ教室を行います。



開催日：10月13日（土）

■時間 午前10時出発
11時30分解散予定

■受付 9:30～ 小雨決行

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

コミセン健康部会・学習部会・キラ、スポ!みしま多世代健康づくりセミナー「みしまDEウォーク」合同開催

集合 鳥越集落開発センター
コース 鳥越集落開発センター～
鳥越クリーンセンター～高原周辺（予定）
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

予告

ヨガ講座

只今企画中！

開催日：10月27日（土）
11月3日（土）

※詳細は10月19日発行のコミセン新聞にてお知らせする予定です

みしまコミュニティ推進協議会広報委員会
問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>

みしま コミュニティ まつり

もうすぐ！

みしまコミュニティセンター開設 10 周年記念事業

開催日：10月8日（月・体育の日）

時間：午前9時30分～午後3時

会場 みしまコミュニティセンター／長岡市みしま会館

★佐藤ひらいさん

★三島かたくり太鼓★瓜生御神楽舞保存会

10周年記念 コンサート

（会場）長岡市みしま会館ホール

（時間）9：45 開場／10：00 開演

★作品展

（会場）コミセン集会室 1（はなみすき）・2（かたくり）

（時間）9：30～15：00

★たのしい工作

○バルーンアート ○ふくろう折り紙

○スーパーボールづくり ○スライムづくり

（会場）工作室（匠）

（時間）10：00～・バルーンアート・ふくろう折り紙

12：00～・スーパーボールづくり・スライムづくり

★ホールイベント

○絵本読み聞かせ

（会場）コミセンホール（おおすぎ）

（時間）10：00～11：00

○サークル等ステージ発表

（会場）コミセンホール（おおすぎ）

（時間）13：00～15：00

★コミセン食堂

○特製カツカレー ○モツ煮

○野崎家さんのお弁当

（会場）和室（さくら・さつき・かえで）

（時間）12：00～

★コミセンカフェ

○やきたてパン販売

○ポップコーンプレゼント

○手作り炭酸水

（会場）市民ラウンジ

（時間）10：00～

★スタンプラリー

（会場）コミセン全室をまわってね♪

（時間）10：00～15：00

★オリジナルしおり作り

（会場）図書コーナー

（時間）10：00～11：30

詳しくは9月4日配布のパンフレットをご覧ください

お 知 ら せ

平成30年度
コミセン協力金

446,585円

ご協力ありがとうございました。



コミセン図書コーナー・新刊案内

作者	タイトル
池井戸潤	下町ロケットゴースト
若林正恭	ナナメの夕暮れ
蓮池透	告発 日本で原発を再稼働してはいけない三つの理由

★開館時間：平日8：30～17：15まで

★貸出期間：14日間 ★貸出冊数：5冊まで

★貸出：借りたい本をコミセン事務局へお持ちください。

市立図書館貸出カードは必要ありません

※コミセン図書コーナーの本は予約できません※長岡市立図書館の取次を実施しています。予約した資料の受け取りや図書館米百俵号・まちなか絵本館等で借りた資料を返却できます。