

健康部会

スポーツトレーナーの 木曜日3回シリーズ

# 体幹トレーニング教室

実は、私たちの日常で体幹は絶えず使われています。

講師：小黒 巧海 さん  
(スポーツトレーナー)

開催日：7月11日・18日・25日

時間：午後7：30～8：30  
会場：三島体育センター 3階  
参加費：1回 300円  
定員：先着 15名程度  
※定員になり次第終了

持ち物：タオル・飲み物・内履き  
申込み：7月5日（金）午前9時から



体幹を鍛えることにより、腰痛や肩の痛みなどの予防に効果が期待できます。

学習部会

盆踊り大会へGO!

## 三島おどり 三島音頭 長岡甚句を 習おう！踊ろう！



開催日：7月21日(日)・28日(日)  
時間：10時～11時  
会場：コミセン和室・ホール  
持ち物：飲み物・タオル  
申込：不要 直接会場へお越しください  
協力：鳥越すみれ会

※三島まつりや町内の盆踊り大会に向け、踊りをマスターしましょう！初めての方もベテランさんも大歓迎！

お知らせ



### 令和元年度 三島地域体育祭 (仮称)

開催日：令和元年10月5日(土曜日)  
会場：長岡市みしま体育館  
(屋内で開催します)  
長岡市三島中条1434 / 電話41-2133

6月20日第1回三島地域体育祭実行委員会が行われ、競技内容等を検討しました。詳細は今後のコミセン新聞等でお知らせします。

気軽に  
楽しく  
体を動かし  
ましょう



# コミセン図書コーナー

- ★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
- ★貸出方法：借りたい本をコミセン事務局へお持ちください。  
図書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。

学習部会  
子ども育成部会

**新刊・多数  
入荷しました**



著者	書名
西尾 維新	宵物語「ヨイモノガタリ」
西尾 維新	混物語「マゼモノガタリ」
西尾 維新	忍物語「シノブモノガタリ」
中村 早紀	コンビニたそがれ堂〈星に願いを〉
中村 早紀	コンビニたそがれ堂〈空の童話〉
朝井 リョウ	チア男子！！
水野 良樹	いきものがたり
朱野 帰子	わたし、定時で帰ります。
秦 建日子	KUHANANA！〈クハナ〉うちら、ジャズ部ははじめました！
河野 裕	いなくなれ、群青
河野 裕	汚れた赤を恋と呼ぶんだ
河野 裕	凶器は壊れた黒の叫び
河野 裕	きみの世界に、青がなる
鴨志田 一	青春ブタ野郎はバニーガール先輩の夢を見ない
鴨志田 一	青春ブタ野郎はプチデビル後輩の夢を見ない
鴨志田 一	青春ブタ野郎はロジカルウィッチの夢を見ない
鴨志田 一	青春ブタ野郎はシスコンアイドルの夢を見ない
鴨志田 一	青春ブタ野郎はおるすばん妹の夢を見ない

著者	書名
ジョナサン・ストラウド	パーティミアスサマルカンドの秘宝 上
	パーティミアスサマルカンドの秘宝 中
	パーティミアスサマルカンドの秘宝 下
ミヒヤエル・エンデ	はてしない物語 上
	はてしない物語 下
5分ごとにひらく恐怖のとびらシリーズ	百物語①絶叫のとびら
	百物語②不気味のとびら
	百物語③強欲のとびら
	百物語④怨みのとびら
斉藤 洋	アーサー王の世界 大魔法師マーリンと王の誕生
	アーサー王の世界 湖の城と若きランスロット
	アーサー王の世界 ガリアの巨人とエクスカリバー
	アーサー王の世界 二本の剣とアーサーの即位
中村 まさみ	怪談 5分間の恐怖 また、いる…
中村 まさみ	怪談 5分間の恐怖 集合写真
中村 まさみ	怪談 5分間の恐怖 人形の家
中村 まさみ	怪談 5分間の恐怖 病院裏の葬り塚
金沢 伸明	王様ゲーム
金沢 伸明	王様ゲーム終極
金沢 伸明	王様ゲーム臨場

## 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

<https://e-mishima.info/>

**中央図書館より、  
絵本・大型絵本な  
どを譲っていただき  
ました！コミック  
も増えました！**

