

正しく歩いて健康促進 秋のウォーキング

日時：10月17日(土)

午前10:00~11:30 予定(受付9:30~)

集合 長岡市みしま会館(上岩井1260番地1)

コース 竹あかり街道プラスコース

※距離：3.5km 時間：60分 歩数：5800歩

運動指導 坂井 葉月 先生(運動指導士)

浅野 絵理 先生(長岡ノルディックウォーキングクラブ)

中川 悦雄 先生(長岡ノルディックウォーキングクラブ)

対象：健康づくりに取り組みたい18歳以上の方

参加料：コミセン事業協力金300円

定員：20名(先着順)

〓 切：9月30日(水)

持ち物：・参加料・飲み物・雨具・帽子・汗拭きタオル

服装：・動きやすく、蜂に刺されない服装(黒、縞模様避ける)

ノルディック
ウォークも
体験できます！
ポール無料貸出



少雨決行ですが、
悪天候中止の場合は
みしま会館で
ピラティス教室を
実施します。

はじめてさん大歓迎♪ キラスポみしま共催

健康スポーツ体験会



お申込みは
コミセンへ
お電話ください

【健康スポーツ体験会 教室日程】

開催日	内容	定員
9月26日(土)	ヨガ	20人
10月31日(土)	ピラティス	20人
11月14日(土)	骨盤体操	20人

みしまコミュニティ推進協議会広報委員会

〒940-2392 長岡市上岩井1261-1

平日8時30分~17時15分

電話：42-2525

FAX：42-3711

ホームページ

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



各教室とも

時間 午前10時~11時

会場 長岡市みしま会館

対象：健康づくりに取り組みたい18歳以上の方

参加料：コミセン事業協力金300円(1回につき)

定員：20名(先着順)

〓 切：それぞれの教室開催日の平日5日前まで

※掲載している事業については新型コロナウイルスの影響により変更になる場合があります

学習部会

こども育
成部会

今こそ読書の時！ コミセン図書コーナー



コミセン
図書コーナーは
三島支所1階

場所が分から
ない方はコミ
セン事務室へ
声をかけてね

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室へお持ちください。
長岡市立図書館の貸出カードは必要ありません

著者	書籍名
村上 春樹	一人称単数
湊 かなえ	カケラ
鯨井 あめ	晴れ、時々くらげを呼ぶ
東野 圭吾	希望の糸
佐藤 愛子	気がつけば、終着駅
望月 麻衣	満月珈琲店の星詠み
宮部 みゆき	きたきた捕物帖
桜木 柴乃	家族じまい
馳 星周	少年と犬
mujikko	収納用品、100円グッズの 使い方図鑑
吾峠 呼世晴	鬼滅の刃 シリーズ

※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。市立図書館に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。

三島中央公園 クリーンアップ作戦

まちづくり
部会

みんなが集う公園の草取りをします
開催日：10月4日（日）少雨決行
予備日 10月11日（日）

時 間：午前8時～10時（予定）

持ち物：軍手・草取りに必要な道具
飲物・長靴

※申し込みは必要ありません
※三島中央公園 管理棟集合
※駐車場がありませんので、
調整池沿いの道路へ駐車してください



コミセン作品展示 出展者募集！

学習部会

日々の創作活動の成果を
展示しませんか？



学習部会では、地域の皆さんの作品展示を計画しています。ぜひ、ご参加ください。

- 展示を希望される方は、
コミセン事務局にご連絡ください。
- 個人・団体 問いません。
- 展示会場、展示期間は未定ですが、出展される皆さんの日程調整を行い、秋頃から順次展示できるように計画しています。

お 知 ら せ

- 令和2年度コミセン協力金 420,656円
ご協力ありがとうございました。(R2.8/24 現在)
- 事業中止のお知らせ
・今年度予定しておりました、会食交流会は新型コロナウイルスの影響により実施が困難な状況であると判断し中止とすることとなりました。
・作品展(11月3日)は、開催いたしません。

大切な一票、しっかり投票しましょう

長岡市長選挙

告示日 9/27(日)・投票日 10/4(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局
☎0258-39-2241)

