

はじめてでも大丈夫！ ノルディックウォーキング

ノルディック
ウォークで
歩きます！
ポール無料貸出



日時：10月16日(土)
午前10:00~11:30 予定(受付9:30~)

集合 長岡市役所 三島支所(上岩井1261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)
長岡ノルディックウォーキングクラブの皆さん

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:15名(先着順)
〓切:9月30日(木)

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)

少雨決行ですが、
悪天候中止の場合は
コミセン和室で
軽運動教室を
実施します。

各教室とも
1回体験に限り
300円

気軽に1回 お試し参加してみませんか? 健康スポーツ体験会

【健康スポーツ体験会 教室日程】 キラスポみしま共催

開催日	教室名	内容	時間	会場
9月13日(月)	男の筋力アップ	男性限定の筋力アップ体操	10:00~11:00	みしま交流センター
9月17日(金)	シェイプボクシング	ボクシングを取り入れた運動	19:30~20:30	みしま体育館
9月28日(火)	みしまマスターズ	軽スポーツやレクリエーション	10:00~11:30	三島体育センター
9月28日(火)	大人のための夜トレ	夜のトレーニングで筋力アップ	19:30~20:30	三島体育センター
9月29日(水)	ZUMBA	音楽に合わせて行うフィットネス	19:30~20:30	三島体育センター

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局
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/>



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 10名(先着順)
〓切 それぞれの教室開催日の
平日2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感染状況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

土曜日もオープンしています コミセン図書コーナー

リクエスト
BOOK
入荷



貸出方法等

コミセン図書コーナーは三島支所1階

- 開館時間 平日 8:30~17:15
土曜日 9:00~17:00
- 貸出期間 14日間
- 貸出冊数 5冊まで

- ・借りたい本をコミセン事務室へ（土曜日は警備室へ）お持ち頂き貸し出し簿へ記入してください。
- ・コミセン図書の貸出に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
- ・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。
※土曜日は返却のみ受付ます。（受け取りはできません）



学習部会

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3日（日）少雨決行

予備日 10月10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！

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、秋頃から展示できるよう計画しています。

お知らせ

令和3年度 コミセン協力金
431,070円
ご協力ありがとうございました。
(R3.8月現在)



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することとなりました。