

知りたいが
ココにある

気軽に

健康UP!講座

どなたでも参加できます。参加料無料！気になる講座にぜひお申込みください★

※ 各講座適正人数になり次第締め切らせていただく場合がございます。

申込み:1月21日~

2/4(火) **こころの健康づくり講座~こころの健康を守ろう~**
10:00~11:00 ◆会場:米百俵プレイスマライエ長岡 ◆担当:保健師

2/14(金) **おうちでしゃきっとエクササイズ**
10:00~11:00 ◆会場:まちなかキャンパス長岡 ◆担当:運動指導員

申込み:2月17日~

2/26(水) **ストレスを吹っ飛ばせ!からだスッキリ体操!**
10:00~11:00 ◆会場:さいわいプラザ2階 健診ホール ◆担当:運動指導員

3/3(月) **今日から骨活(ほねかつ)コツコツと!**
10:00~11:00 ◆会場:米百俵プレイスマライエ長岡 ◆担当:保健師

申込み:3月4日~

3/11(火) **100歳まで歩ける足に~靴で人生が変わる~**
14:00~15:00 ◆会場:まちなかキャンパス長岡 ◆担当:シューフィッター

~申込み・お問い合わせ~

長岡市健康増進課**☎39-7508****8:30~17:15**

(土・日・祝を除く)

講座内容をCheck!

2/4

こころの健康づくり講座 ～こころの健康を守ろう～

寒い日が続き気分もふさがち
になっていませんか？
冬を元気にのりこえるために、
心を整えるコツをお話します！
お気軽にご参加下さい。

2/14

おうちでしゃきっと エクササイズ

冷え固まった体をマットの上で
筋トシ要素を入れ気持ちよく
動かすエクササイズ
をご紹介します。

3/3

今日から骨活(ほねかつ) コツコツと!

保健師による骨粗鬆症予防
の健康劇を行います！
ご自身の健康について
のご相談なども可能です。

3/11

100歳まで歩ける足に ～靴で人生が変わる～

もうすぐ春!たくさん歩けるように
「靴」から確認しましょう。
シューフィッターが正しい靴の
選び方などをお伝えします。

会場

会場への問い合わせや連絡
などはお遠慮ください。

至 大手大橋

米百俵プレイスミライエ長岡
4階:ミライエステップ 大手通2丁目3番地10

まちなかキャンパス長岡
3階:多目的スペース1 大手通2丁目6番地

セントラル
通り

大手通り

アオーレ長岡

JR
長岡駅

～申込み・お問い合わせ～

長岡市健康増進課

☎39-7508

8:30～17:15

(土・日・祝を除く)