

◆回や日などの略字の見方は15ページ
 ◆※などなくても、※特になし、※無料、※不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆※に電話、ファクス、Eメール、※(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 ※アオ=アオーレ長岡 ※市=市民センター
 ※大=大手通庁舎 ※さい=さいわいプラザ

お茶を飲みながら気軽に相談や情報交換ができます。同じ悩みを持つ人と話すことで息抜きになることも。

9月は世界アルツハイマー月間 認知症への理解を深めよう

☎長寿はつらつ課(さい) ☎39・2268

1 オレンジカフェ

認知症の人や家族などが集い交流する場です。開催日時や場所など詳しくは市ホームページで。



3 認知症サポーター養成講座

認知症の症状や対応を学びます。受講者には、新潟アルビレックスBBと制作した「認知症ブスターカード」(右)を渡します。



☎・場 9月17日(土)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時…アオーレ長岡、22日(木)午前10時～11時30分…さいわいプラザ 定各20人(先着) 申 9月5日(月)から長寿はつらつ課へ

4 若年性認知症本人・家族交流会

☎ 9月24日(土)午前9時30分～11時30分 場さいわいプラザ 申三島病院認知症疾患医療センター ☎42・3400 担当=長寿はつらつ課

2 認知症地域フォーラムin長岡

☎10月7日(金)午後1時30分～3時30分 場リリックホール 講三島病院認知症疾患医療センター・田中晋さんなど 定400人(先着) 申 9月5日(月)から長寿はつらつ課へ電話または専用フォームで

▶申し込みはこちら



2 カフェDE健康講座

☎・内 9月16日(金)午前10時30分～11時30分、お味噌汁で免疫力アップ! ②27日(火)午後2時～3時:身体を使ってエンジョイ脳トレ! ③10月4日(火)午前10時～正午:特別企画! ノルディックウォーキング!



▲千秋が原ふるさとの森でリフレッシュする参加者

④1まちなかキャンパス長岡(天手)⑤タニタカフェ(雨セ)⑥ニユータウン運動公園 申 9月12日(月)から

1 青空ひろば

屋外で体を動かします。

☎ 9月15日(木)・29日(木)②21日(火)、10月11日(火)③7日(金)・21日(金)午前10時～11時(①②は雨天中止) 場①千秋が原ふるさとの森②市民防災公園

健康課(さい) ☎39・7508



3 丘の上の体操ひろば

☎ 9月28日(水)、10月26日(水)、11月22日(火)、12月27日(火)午後1時～2時30分 場長岡ロン

グライフセンター 内軽体操、健康相談、握力測定など 定各20人(先着)

☎ 65歳以上 定各20人(先着)

4 はつらつ元気な「転ばん隊」

☎ 転ばん隊は、健康長寿に必要な知識を身に付け、介護予防の担い手として活動します。

☎ 10月4日～11月1日の毎週火曜日午後1時30分～3時30分(計5回) 場市民体育館

☎ 研修終了後、市内の介護予防事業に従事できる人 定10人(先着) 申 9月12日(月)から

5 あなたの健康相談会

☎ 10月4日(火)②③13日(木)①③午後1時～4時②午前9時30分～午後0時30分 場さいわいプラザ 内健診の結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定各6人(先着) 持健康手帳(ある人) 申 9月22日(木)②③10月3日(月)まで

6 アルコール相談会

☎ 9月27日(火)②10月14日(金)午後2時～4時 相談員 精神保健福祉士、保健師

7 こころの相談会

9月は新潟県自殺対策推進

子どもとの会話(聴き方、伝え方)などを学びます。

☎ 10月15日(土)、11月19日(土)午前10時～正午(計2回) 場市立劇場 講新潟薬科大学臨床教授・南雲陽子さん 对小

学5年生・中学生の保護者 定50人(先着) 申 9月12日(月)から

8 死別の悲しみケア

☎ 10月3日(月)午後2時30分～4時30分 相談員 臨床心理士、保健師

9 9月12日(月)から

10 9月12日(月)から

11 9月12日(月)から

12 9月12日(月)から

13 9月12日(月)から

14 9月12日(月)から

15 9月12日(月)から

健康づくりの第一歩は、今の自分の体力を知るところから! 幅広い世代の人が参加できます。



①～④いずれも 内握力、上体起こしなど 対20歳～64歳 (③は65歳～79歳) 定20人(先着) ③④は10人(先着)

●無料体力測定
 ①中之島体育館 ☎66・1711
 ②みしま体育館 ☎41・2133
 ③南部体育館 ☎39・3600
 ④北部体育館 ☎24・6116
 10月4日(火)午後3時30分～5時 申 9月16日(金)から

スポーツ振興課(さい) ☎32・6117

スポーツ教室 (10月～12月)

申し込みは電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

申 9月25日(日)午前9時から

施設名	教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金				
中之島体育館 ☎66・1711	①いきいき健康体操	3日	月	13:30～14:30	11回	50歳以上	20人	6,600円				
	②モーニングヨガ	4日	火	10:00～11:00	9回	どなたでも		6,000円				
	③リセットアクティブコンディショニング			14:00～15:30								
	④スッキリヨガ			19:30～20:15								
	⑤バレトン	12日	水	20:30～21:15	10回				5,000円			
	⑥シェイプボクシング(水)			13:30～14:15								
	⑦フラダンス	13日	木	10:00～11:00	10回					6,000円		
	⑧レクスポーツ			10:00～11:30								
	⑨トランポピクス			13:30～14:30								
	⑩健康コンディショニング	6日	金	19:30～20:30	11回						5,000円	
	⑪爽快健康体操	10:00～11:00										
	⑫体幹トレーニング	7日	金	13:30～14:15	10回							6,600円
	⑬シェイプボクシング(金)			19:30～20:15								

申 9月24日(土)午前9時から

施設名	教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
みしま体育館 ☎41・2133	①ストレッチポール	3日	月	19:30～20:30	10回	どなたでも	15人	6,000円
	②全身シェイプ(火)	18日	火	19:30～20:30			20人	5,000円
	③ヨガ(朝)	12日	水	10:00～11:00			8人	5,000円
	④ハツラツ貯筋体操			13:30～14:30			20人	6,000円
	⑤からだリセット体操			19:30～20:30			20人	6,000円
	⑥ピラティス	13日	木	13:30～14:30			8人	5,000円
	⑦筋力アップトレーニング			19:30～20:30			20人	6,000円
	⑧いきいき健康体操			13:30～14:30			20人	6,000円
	⑨ヨガ(夜)	14日	金	19:30～20:30			8人	5,000円
	⑩体幹トレーニング			10:30～11:30				
	⑪さわやか体操	13:30～14:30	どなたでも					
	⑫らくトレ	19:30～20:30						
	⑬全身シェイプ(金)							