

1 登録方法のチラシ配布、および個別説明会

日程	時間	会場	定員
12月13日(金)	10時～12時 14時～16時	さいわいプラザ (長岡市幸町 2-1-1)	午前/午後 各 30人 ※ 事前申込不要。 時間内に来た人 から個別対応 (1人15分程度)
12月17日(火)		さいわいプラザ (長岡市幸町 2-1-1)	
12月18日(水)		和島保健センター (長岡市小島谷 3434-4)	
12月19日(木)		栃尾地域交流拠点施設(トチオーレ) (長岡市中央公園 1 番 67 号)	
12月20日(金)		越路保健センター (長岡市来迎寺 3697)	

2 アプリ登録者限定イベントや、全市民向けにタイアップイベント

日程	会場	対象	内容	定員
12/21 (土) 午前/午後	さいわいプラザ	アプリ 登録者	●立ち姿勢測定による鴻江理論アドバイス	各 50人
12月下旬 ～	オンデマンド (オンライン動画) (1カ月間限定)		●野菜と生活管理栄養士ラボ (KAGOME 健康セミナー)	アプリ 登録者
3/19 (水) 午前/午後	午前:長岡市立劇場 午後:アオーレ長岡	全市民	●デューク更家のウォーキング教室	各 50人
3月上旬	(調整中)		●NEC カラダケア健康セミナー	30人

3 問い合わせ用「ながおかウェルネスチャレンジコールセンター」

受付開始：令和6年12月2日（月）～

受付時間：午前9時～午後5時（土日・祝日・年末年始を除く）

電話番号：0570-088083（ナビダイヤル）