

心も体も
リフレッシュしたい！



楽しく体を
動かしたい！



いろいろな人と
おしゃべりしたい！



つきいひろば

参加費無料！

申込不要！

どなたでも参加OK
健康づくりの場

10/15
(水)

11/19
(水)

12/17
(水)

令和8年
1/21
(水)

2/18
(水)

3/18
(水)

【時間】 午後1時30分～午後2時30分

【会場】 アオーレ長岡 市民交流ホールBC

※10/15 まちなかキャンパス 3階 多目的スペース1

2/18 市民交流ルームA

【対象】 長岡市内在住の方どなたでも

【定員】 30名程度

【内容】 ストレッチや脳トレ、筋トレ、「ハッピー体操」など
初めての方でも無理なく楽しく運動できます。

【持ち物】 運動のできる服装、内履き、水分補給用飲み物、タオル

※駐車場ご利用の場合は、有料となりますので予めご了承ください。



問い合わせ：長岡市福祉保健部 健康増進課 ☎ (39)7508