

気軽に

健康UP!講座

どなたでも参加可能！参加料無料！気になる講座にぜひお申込みください★
 ※駐車場利用において無料処理は行いません。ご了承ください。

申込み:1月6日(火)～

1/14(水) 健康はバランスのとれた食事から
 10:00～11:00 ◆会場:米百俵プレイスマライエ長岡 ◆担当:栄養士

1/30(金) ゆったり基礎トレ!～春は軽やか?冬のカラダ準備～
 10:00～11:00 ◆集合:まちなかキャンパス長岡 ◆担当:運動指導員

申込み:2月5日(木)～

2/17(火) アロマストレッチで体もこころもぽっかぽか
 10:00～11:00 ◆会場:さいわいプラザ ◆担当:運動指導員

2/25(水) やさしいピラティス&ヨガ
 14:00～15:00 ◆会場:まちなかキャンパス長岡 ◆担当:運動指導員

申込み:3月6日(金)～

3/13(金) 病気になる前に“足からしるしを読みとろう”
 10:00～11:00 ◆会場:まちなかキャンパス長岡 ◆担当:足反射療法士

3/18(水) アプリで歩こう! ウォークラリー&ポイントチャージ支援
 10:00～11:00 ◆会場:さいわいプラザ ◆担当:運動指導員

3/23(月) しっかり準備 ゆったり過ごしてぐっすり睡眠
 10:00～11:00 ◆会場:米百俵プレイスマライエ長岡 ◆担当:保健師

※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・お問い合わせ～

長岡市健康増進課 ☎39-7508 8:30～17:15

講座内容ご紹介

健康はバランスのとれた食事から



食事の「バランス」ってなんだろう？食の基本をカードで体験しながら学びます。

ゆったり基礎トレ！ ～春には軽やか？ 冬のカラダ準備～



活動的な春を迎えるために、続けられる体づくりに始めましょう。

アロマストレッチで 体もこころもほっかほか



アロマの心地良い香りに包まれながら、ストレッチでリラックス♪

やさしい ピラティス & ヨガ



ピラティスで関節1つ1つを丁寧に動かし、ヨガで全身をなめらかに動かします。痛みが出ない体づくりをしていきましょう。

病気になる前に “足から しるしを 読みとろう”



足を見てからだの状態がわかる！3万人以上の足を見てこられた先生の人気の足講座です。

アプリで歩こう！ ウォークラリー& ポイントチャージ支援



健康ポイントはチャージしましたか？アプリのウォークラリーで楽しく歩こう！

しっかり準備 ゆったり過ごして ぐっすり睡眠



在宅保健師による健康劇。健康を身近に感じることでできる楽しい劇です♪

会場

会場への問い合わせや連絡などはご遠慮ください。

米百俵プレイスミライエ長岡

大手通2丁目3番地10

4階：ミライエステップ

至 大手大橋

さいわいプラザ

幸町2丁目1番1号

2/17(火) 6階：大会議室

3/18(水) 3階：中ホール



まちなかキャンパス長岡

大手通2丁目6番地

3階：多目的スペース1

～申込み・お問い合わせ～

長岡市健康増進課

☎39-7508

8:30～17:15