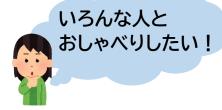
心も体も リフレッシュしたい!



楽しく体を 動かしたい!



SECTION SECTION OF THE PARTY OF

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_(7k)

11/19_(3k)

12/17_(7k)

令和 8 年 1/21 (水)

2/18_(7K)

3/18_(7k)

【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