

おてがる

「イオンカード5%オフの日」
毎月30日もしくは20日

健康フレイス

毎回テーマを変えて健康講座と運動をします。途中参加もOKです！

お買い物のついでにぜひご参加ください。



1/20

(火)

年末年始で食べ過ぎた
あなたに

体スッキリ運動



2/20

(金)

固まったカラダを
しゃっきりと

しっかり ストレッチ



3/30

(月)

音楽に合わせて
からだをぽかぽかに

有酸素運動

【時間】 午前9時30分～午前10時30分

【会場】 イオン長岡 2 階南口エスカレーター脇

【対象】 長岡市内在住の方どなたでも

【定員】 20名程度(先着)

★軽めの運動をおこないますので、動きやすい服装でお越しください。

★参加費無料、申込不要

問い合わせ:長岡市福祉保健部 健康増進課 ☎ 0258(39)7508