

「イオンカード5%オフの日」
毎月20日もしくは30日

おてがる

健康プレイス

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。



4/20

(月)

行楽シーズンに向けて
元気に歩けるカラダづくり



カラダ
コンディショニング
講座

5/20

(水)

しっかり噛んで表情豊かに
お口の体操



後ろ姿も若々しく
背中しゃきっと運動



6/30

(火)

長岡まつりまで約1か月
みんな知ってるあの歌で

ハッピーになる体操



【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一脇

【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