

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！



つぎはいろいろ

参加費無料！

申込不要！

どなたでも参加OK
健康づくりの場

令和8年

4/15 (水)

5/20 (水)

6/17 (水)

7/15 (水)

8/19 (水)

9/16 (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

※8/19は、市民交流ホール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、



問い合わせ：長岡市福祉保健部 健康増進課 ☎ (39)7508