

男性限定 × 健康のヒントを学び × 運動を習慣化

男のまな☆ビバ



全5回コース



開催日 令和8年5月26日～6月23日 毎週火曜日

時間 午後1時30分から3時30分まで

(第1回受付は午後1時15分から開始)

会場 さいわいプラザ6階 大会議室

開催日時	内容	
	講座	運動
5/26 (火)	オリエンテーション   『健康長寿の秘訣を知ろう!』(市民公開講座と同時開催)	楽しく運動! ★ストレッチング ★筋力トレーニング ★有酸素運動 組み合わせて、楽しくカラダを動かしましょう!  
6/2(火)	自分のカラダを知ろう! 体力チェック	
6/9(火)	脳の活性化「役」を作って高得点を狙え!  『Enjoy!! マツス』	
6/16 (火)	お口をケアしていつまでもおいしく食べよう   口腔・栄養のあれこれ!	
6/23 (火)	あっという間の1か月振り返りをしよう	

※講座の名称等、予告なく変更になることがあります。ご了承下さい。

対象 65歳以上
長岡市在住の男性
(初参加者優先)

定員 20名(先着)

参加費 無料

持ち物 水分、筆記用具、眼鏡 等

申込み期間

4月13日(月)から
4月30日(金)まで

問合せ・申込み先

長岡市健康増進課

電話 0258-39-7508