

いきいきと自分らしく生活するためのヒントをみつけよう

大人のまな☆ビバ

健康講座＋楽しい運動 全10回

開催日 令和7年8月21日～10月23日 毎週木曜日
時間 午後1時30分～3時30分
会場 さいわいプラザ6階 大会議室



対象 65歳以上の市民
(初めての方優先)

定員 20名

(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料(9月25日のみ
材料費600円必要)

持ち物 運動のできる服装
運動靴
水分補給用飲み物



申込み締切 7月25日(金)

申込み・問い合わせ

長岡市健康増進課

電話 0258-39-7508

開催 日時	内容	
	講座	運動
8/21 (木)	オリエンテーション 『健康長寿の秘訣を知ろう!』	★ストレッチング ★筋力トレーニング
8/28 (木)	お口の講座 オーラルフレイル対策始めましょう!	★有酸素運動
9/4 (木)	こころの健康講座 脳トレしながら座談会	上記3つの運動を組み合わせ、毎回楽しく身体を動かしましょう!
9/11 (木)	脳の活性化「役」を作って高得点を狙え Enjoy! マットス	
9/18 (木)	認知症予防の講座その1 認知症予防のいろ・はを学ぼう	
9/25 (木)	認知症予防の講座その2 ～癒しの園芸療法～ 秋のフラワーアレンジメント体験でリフレッシュ!	
10/2 (木)	栄養の講座その1 高齢期に必要な栄養について	★体力チェックも行います!
10/9 (木)	栄養の講座その2 食事メニューを立ててみよう	
10/16 (木)	サービスについて知ろう 備えあれば憂いなし 早めの相談が肝心	
10/23 (木)	あつという間の最終回! 健康づくりのヒントは見つかりましたか	

※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。