

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



役立つ健康講座 × 楽しい運動 全8回

日程：令和8年8月20日～10月8日

毎週木曜日

時間：午後1時30分から午後3時30分まで

会場：さいわいプラザ6階大会議室 他

| 日程   | 内容（前半）<br> | 内容（後半）<br> |
|------|---|---|
| 8/20 | 自分のカラダを知ろう 測定（体組成・筋力）   | 測定結果説明 フレイル予防を学ぼう   |
| 8/27 | お口のケアを学ぼう   | 運動 × 記録で習慣化への第一歩  |
| 9/3  | 認知症予防講座① 筋肉と認知症予防   | 脳トレ・コグニサイズ  |
| 9/10 | 認知症予防講座② 予防のい・ろ・はを学ぼう   | スクエアステップ  |
| 9/17 | 栄養講座① 高齢期に必要な栄養について   | ストレッチ・筋肉げんき体操   |
| 9/24 | 栄養講座② カードを使ってメニュー作り   | ストレッチ・筋肉げんき体操   |
| 10/1 | こころの健康講座  | ストレッチ・心も体もすっきり体操  |
| 10/8 | 有酸素運動・しゃっきりぽかぽか体操   | 振り返り・修了式  |

◇対象：65歳以上で長岡市在住の方  
（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

◇服装：動きやすいもの、運動靴（外履）

申込期間

7月14日（火）から  
7月31日（金）まで

問合せ・申込み先

長岡市健康増進課

☎0258-39-7508