

みんなで気軽にチャレンジ☆認知症予防

つきイチ脳活

普段やらないことだらけ?! 色々な事にトライ♪

10月28日
(火)

～脳トレフェス in なかのしま～

申込み▶ 10月10日(金)から

【会場】 中之島コミュニティセンター
(長岡市中之島 800-1)

11月25日
(火)

知ってる方が効果的! きちんと学ぼう

～お薬と認知症予防～

申込み▶ 11月10日(月)から

【会場】 さいわいプラザ4階 大ホール
(長岡市幸町2丁目1番1号)



↑ 11月は
専用フォームから
も申込できます。

12月16日
(火)

脳も汗かく?! 血流をよくして脳を活性化

～有酸素運動のススメ～

申込み▶ 12月2日(火)から

【会場】 さいわいプラザ4階 大ホール
(長岡市幸町2丁目1番1号)

時 間 ▶ 10:00～11:30

対 象 ▶ 65歳以上の市内在住の方

定 員 ▶ 各回 20名(先着)

申込み ▶ 各期日以降 健康増進課へ電話にてお申込みください。

⚠️会場が変わります

ご確認ください

お問合せ・申込み 長岡市 健康増進課 TEL 39-7508 (平日8:30～17:15)