

気軽に

健康UP!講座

どなたでも参加可能！参加料無料！気になる講座にぜひお申込みください★
※駐車場利用において無料処理は行いません。ご了承ください。

申込み:9月9日(火)～

9/17(水) ステップを覚えてふんで
10:00～11:00 ～楽しく脳トレ&転倒予防～



◆会場:まちなかキャンパス長岡 ◆担当:介護予防推進員

9/26(金) ほぐしヨガ *

18:00～19:00 ◆会場:河川防災ステーション ◆担当:ヨガインストラクター

9/30(火) 眠れる幸せを感じよう-睡眠ストレス対策法

10:00～11:00 ◆会場:さいわいプラザ ◆担当:ヘルスカウンセラー

申込み:10月8日(水)～

10/16(木) 「音楽と笑い」で元気いっぱい ♪♪

10:00～11:30 ◆会場:さいわいプラザ ◆担当:音楽療法士

10/22(水) ノルディックウォーキングで
10:00～12:00 天地人コースを歩こう

裏面を
チェック!

◆集合:与板体育館 ◆担当:ノルディックWインストラクター

10/27(月) あなたの気持ちをプレゼント ✨
14:00～15:00 “いろ”から伝えるコミュニケーション講座

◆会場:まちなかキャンパス長岡 ◆担当:ワンセルフカード認定トレーナー

～申込み・お問い合わせ～ ※各講座適正人数になり次第締め切らせていただく場合がございます。

長岡市健康増進課 ☎39-7508 8:30～17:15

ノルディックウォーキングで 天地人コースを歩こう

10/22(水) 10:00~12:00

集合場所：与板体育館

持ち物 ★ポールは貸出いたします

- ・リュックサック(両手が空くものが好ましいです)
- ・履きなれた外履き ・タオル ・飲み物 ・帽子

NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定
ベーシックインストラクター

江口 英夫 さん

ポールを使ったウォーキング講座です！
初めての方も大歓迎！



雨天の場合

与板体育館にて歩き方講座と測定等を行います。

会 場

会場への問い合わせや連絡
などはご遠慮ください。

与板体育館
与板町与板乙2430-1

さいわいプラザ

幸町2丁目1番1号

9/30(火) 3階:中ホール
10/16(木) 4階:大ホール



河川防災ステーション

信濃2丁目地先(信濃川右岸堤防上)



まちなかキャンパス長岡

大手通2丁目6番地

3階:多目的スペース1



～申込み・お問い合わせ～

長岡市健康増進課

☎39-7508

8:30~17:15