

心も体も
リフレッシュしたい！



楽しく体を
動かしたい！



いろんな人と
おしゃべりしたい！



まちいきろば

参加費無料！

申込不要！

どなたでも参加OK
健康づくりの場

10/15

(水)

11/19

(水)

12/17

(水)

令和 8 年

1/21

(水)

2/18

(水)

3/18

(水)

【時間】 午後 1 時 30 分～午後 2 時 30 分

【会場】 アオーレ長岡 市民交流ホールBC

※10/15 は、まちなかキャンパス 3 階 多目的スペース1

2/18 は、アオーレ長岡 市民交流ルーム A

【対 象】 長岡市内在住の方どなたでも

【定 員】 30 名程度

【内 容】 ストレッチや脳トレ、筋トレ、「ハッピー体操」など
初めての方でも無理なく楽しく運動できます。

【持ち物】 運動のできる服装、内履き、水分、タオル
※駐車場ご利用の場合は、有料となりますので
予めご了承ください。



問い合わせ：長岡市福祉保健部 健康増進課 ☎ (39)7508