

おてがる

「イオンカード5%オフの日」
毎月30日もしくは20日

健康フレイズ

毎月テーマを変えて健康講座と運動をします。
途中参加もOKです！
お買い物のついでにぜひご参加ください。



10/30 (木)

10月はピンクリボン月間！

知っておきたい



～乳がん検診講座～

カラダと心も動かす

やさしいエクササイズ

保健師

運動指導員

11/20 (木)

腸(超)元気に
冬を乗り切ろう！

腸内環境整えて

寒さに負けない体づくり

管理栄養士

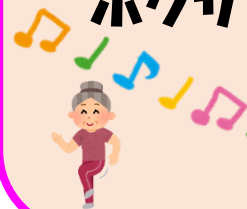
運動指導員

12/20 (土)

リズムに合わせて
わくわく
ステップ！

ダンス de

ボクササイズ



運動指導員

※運動のみ実施

【時間】 午前9時30分～午前10時30分

【会場】 イオン長岡店 2 階南口エスカレーター脇

【対象】 長岡市内在住の方どなたでも

【定員】 20名程度(先着)

★軽めの運動をおこないますので、動きやすい服装でお越しください。

★参加費無料、申込不要

問い合わせ:長岡市福祉保健部 健康増進課 ☎ 0258(39)7508