

気になる講座をこの機会に
体験してみてください！

働く世代の健康講座



ご案内

社員対抗
ウォーキング
チャレンジ！



1か月間でどのくらい歩いたか、歩数総合計を競います。
1番たくさん歩いた人には商品ゲット！？（要相談）
※健康課より開始前後の運動講座の他、歩数計を貸し出しなどイベント実施のサポートをします。

☆カラダを見る化「アルコールパッチテスト」



筋肉量や脂肪分がわかる！

「血管年齢測定」



血管年齢がわかる！



骨年齢がわかる！



パッチを腕に貼るだけでお酒への適正をチェック！

働く世代は、仕事・子育て・家事・遊びに...!?忙しく、自分の健康に意識がいきにくいもの。「無理をすればできないこともない」と、カラダやココロのサインに気づかないとも…。この機会にぜひ、ココロとカラダに向き合ってみませんか？

☆食べる☆

●バランスのよい食事を体験！
ランチセミナー
※自己負担あり

●上手なコンビニ活用法

●お酒の飲み方を見直そう

●インスタント食品を賢く
利用しよう



☆メンタルヘルス☆

●「今、ここ」に意識を集中
“マインドフルネス実践講座”

●不安やストレスを軽減
“自分で出来るこころのセルフケア法”



☆動く☆

●スキマ時間でできる
“ずぼらストレッチ”

●デスクワークが多い方に！
“姿勢改善ストレッチ”

●お昼休みを有効活用！
“軽い運動で気分転換”

開催時間、内容、方法等ご相談に応じます。
まずは気軽にお問い合わせください。

＜問い合わせ・申し込み先＞

長岡市健康課 多世代健康づくり推進室
食と健康担当 小林

TEL: 39-7508 FAX: 39-5222

E-mail: kenkou@city.nagaoak.lg.jp