

令和元年度

長岡市在住

男性対象

男の65歳以上

はつらつ

教室 全12回

7月3日(水) ~ 9月25日(水) 【8月14日はお休み】

毎週水曜日

時間 午後1:30~3:00

参加費 1回 200円

会場 さいわいプラザ  
6階大会議室

定員 30名 (定員を超える場合は抽選)

持ち物 内履き、タオル  
筆記用具、飲み物

初めて参加される方を優先

いつまでも元気で過ごすための  
運動と知識を同時に学べる教室です

健康的なからだとあたまを  
目指しましょう

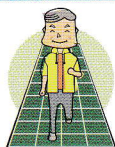
運動

講義

開催予定オススメ情報 ※市政だよりにてお知らせいたします。



膝痛、腰痛予防に  
水中運動  
体験教室



認知症予防&転倒骨折予防に  
スクエア  
ステップ教室

申し込み締め切り 電話にて申し込み

6月19日(水)まで



お申込み・お問い合わせ先

長岡市長寿はつらつ課

39-2268

受付時間

平日8:30~17:15