

好評につき引き続き開催します!

参加費
無料

みんなで作る〜で!

参加された方に
体操のイラスト
説明書付きCDを
プレゼント!

ながおか 元気体操

体験会参加者募集

～ながおか元気体操とは?～

CDの音声を聴きながら1人でも大勢でも簡単にどこでもできる体操です。
4つの体操(①ストレッチ体操 ②筋力トレーニング ③有酸素運動
④お口の体操)を体調等に合わせて手軽に体操ができます。

対象:どなたでも可(過去に体験会に参加された方は除く)

開催日	会場		申込み期間	定員 (先着順)
6月19日(水)	市民体育館	小アリーナ	6月7日(金)～ 希望される開催 日の前日まで	80人
7月4日(木)	新産体育館	ホール		100人
7月5日(金)	北部体育館	スポーツフロア		100人
7月24日(水)	和島保健センター	検診ホール	7月5日(金)～ 希望される開催 日の前日まで	30人
7月26日(金)	中之島コミュニティセンター	多目的ホール		70人
8月23日(金)	よいたコミュニティセンター	多目的ホール		40人
8月27日(火)	川口公民館	多目的ホール		50人
8月29日(木)	小国会館	多目的ホール		80人
9月6日(金)	栃尾文化センター	和室		30人
9月18日(水)	越路総合福祉センター	レクリエーション室		50人
9月20日(金)	寺泊コミュニティセンター	多目的ホール		50人
9月25日(水)	みしま会館	ホール		80人
2月26日(水)	高齢者福祉センターなごみ苑	大広間		50人

開催時間 : 午後1時30分～午後3時30分(全ての会場)

持ち物:内履き・運動できる服装・水分・バスタオル(横になって体操を行う時に使用します)

申込み・問合せ

長岡市 長寿はつらつ課 介護予防係 ☎(0258)39-2268 午前8時30分～午後5時15分