

面向外籍市民开办的
For International Residents
外国人市民のための

健康讲座

Health Seminar

健康講座 (通訳付き)

免费
Free
むりょう
無料

配备翻译人员

With Translation

告诉大家不运动对身体有何不良影响以及在日本医院的就诊方法。
还教大家对健康有益的简单运动。

If you sit for a long time and do not move around, what will happen to your body?

- Various unhealthy examples will be introduced.
- Some useful advice when visiting hospitals in Japan will be given.
- Simple exercises to stay in good health will be introduced.

体を動かさないと体に悪いことが起こります。日本の病院のかかりかたを教えます。
健康でいられるための簡単な運動もします！

日時: 2019.1.19 (Jan.) (星期六 / Sat. / 土曜日) 1:30 p.m. – 3:00 p.m.

会場: 百利达咖啡店 | 长冈市民中心 1 楼
TANITA CAFE | Nagaoka Civic Center 1F
タニタカフェ | ながおか市民センター 1 階

向以下人士推荐

Recommended:

こんな人におすすめです



久坐不动的人

if you are staying in a sitting position for a long time.

座っている時間が長い人



平时不常运动的人

if you usually do not move around.

普段あまり体を動かさない人

可以享受百利达咖啡店的饮料打折服务。

Discount drinks will be available.

タニタカフェの飲み物が安くなるサービスもあります。

报名时间 | Registration Period | 申込期間:

2018.12.21 (星期五 / Fri. / 金曜日) – 2019.1.16 (星期三 / Wed. / 水曜日)

定员 | Participants | 人数: 30人

报名・咨询: 长冈市国际交流中心“地球广场”

For Further Information and Registration: Nagaoka City International Affairs Center, Chikyū Hiroba

問い合わせ: 国際交流センター「地球広場」

Phone 0258-39-2714

Fax 0258-39-2715

E-mail kouryu-c@city.nagaoka.lg.jp