

平成31年2月19日

報道機関各位

長岡市福祉保健部長寿はつらつ課長



## 人気のため体験会を追加して開催 「ながおか元気体操体験会」スタート！

長岡市は、いつまでも元気に過ごせるように健康寿命の延伸に向けた取り組みを推進しています。

このたび、1月にお披露目した「ながおか元気体操」の体験会を、市内各地でスタートします。初回の市民体育館では、申し込み多数のため、会場を追加して実施します。

つきましては、下記のとおり概要をお知らせしますので、ぜひ取材くださるようお願いいたします。

### ながおか元気体操 第1回体験会

- 1 日付 2月25日（月）
- 2 会場 市民体育館（長岡市学校町1丁目2番1号）
- 3 内容 「ながおか元気体操<sup>\*</sup>」の体験  
【午前の部】10:00～12:00（武道場：200人（追加））  
【午後の部】13:30～15:30（小アリーナ：100人）  
（柔道場：100人（追加）） **募集締切**
- 4 参加者 市内の介護予防サークルや、はつらつ広場の団体のほか、多くの市民の方に申し込みをいただいております。
- 5 その他 市民体育館ほか市内各地で体験会を開催します（別紙参照）。申し込み状況は、長岡市ホームページをご覧ください。  
(<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/genki-taiso.html>)



※「ながおか元気体操」

①ストレッチ体操、②筋力トレーニング、③有酸素運動、④お口の体操の四つで構成された体操。介護予防教室の参加者や、介護予防に取り組んでいる団体からの声に応えるために、市職員が制作（④お口の体操は、歯科衛生士会が協力）しました。

（ 問い合わせ 福祉保健部長寿はつらつ  
TEL 0258-39-2268 ）