

料理教室の企画やイベントでの普及啓発などを行います。自主研修会など知識を習得する機会もたくさんあります。



“食”で地域の健康づくりをサポート 食生活改善推進委員養成教室

10月11日(水)・28日(土)、11月9日(木)・21日(火)、12月6日(水)・16日(土)午前9時～午後3時(計6回) 場さいわいプラザなど 対市内在住で5回以上受講できる人 定25人(先着) 申8月31日(木)まで

- ④ 死別の悲しみケア
こころのとまり木相談会
- ① 8月30日(水)② 9月1日(金)
- ③ 11日(月)午後2時30分～4時
- 相談員 臨床心理士、保健師など

- ③ こころの相談会
- ① 8月22日(火)② 9月5日(火)
- ③ 13日(水)④ 19日(火)午後2時～4時
- 相談員 臨床心理士、保健師など

- ② カフェDE健康講座
- ① 8月18日(金)② 25日(火)
- ③ 29日(火)④ 9月5日(火)⑤ 12日(火)
- ⑥ 19日(火)⑦ 26日(火)⑧ 9月2日(火)
- ⑩ 9日(火)⑪ 16日(火)⑫ 23日(火)
- ⑮ 30日(火)⑯ 10月7日(火)⑰ 14日(火)
- ⑲ 21日(火)⑳ 28日(火)
- ⑳ 10月5日(火)㉑ 12日(火)㉒ 19日(火)㉓ 26日(火)
- ㉖ 11月2日(火)㉗ 9日(火)㉘ 16日(火)㉙ 23日(火)㉚ 30日(火)
- ㉛ 12月7日(火)㉜ 14日(火)㉝ 21日(火)㉞ 28日(火)
- ㉟ 1月4日(火)㊱ 11日(火)㊲ 18日(火)㊳ 25日(火)
- ㊴ 2月1日(火)㊵ 8日(火)㊶ 15日(火)㊷ 22日(火)㊸ 29日(火)
- ㊹ 3月6日(火)㊺ 13日(火)㊻ 20日(火)㊼ 27日(火)
- ㊽ 4月3日(火)㊾ 10日(火)㊿ 17日(火)
- ㊽ 4月3日(火)㊾ 10日(火)㊿ 17日(火)

1 気軽にチャレンジ！
認知症予防「つぎイチ脳活」

2 カフェDE健康講座

3 こころの相談会

4 死別の悲しみケア

5 アルコール相談会

6 アルコール体質パッチテスト

7 骨粗しょう症を予防しよう！

8 まだ間に合う！今すぐ始める認知症予防講演会

9 あなたの健康相談会

10 食育総合講座 みんなの食育塾 生活習慣病予防コース



健康増進課 さいわい 39・7508

◆国や県などの略字の見方は12ページ
◆※などなくても、◎特になし、▽無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆◎に電話、ファクス、Eメール、HP(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡
さい=さいわいプラザ

市民体育館フィットネス教室(10月～12月)

申8月18日(金)～31日(木)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
※9月5日(火)～18日(祝)に料金を同体育館受付へ。期日を過ぎると無効になります

※申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います
※定員に満たなかった教室に限り、9月25日(月)から再度申し込みを受け付けます

教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料 金
①はじめてヨガ	2日	月	11:45～12:45	9回	小学4年生以上	22人	7,200円
	3日	火	10:00～11:00				
	4日	水	20:10～21:10				
	5日	木	11:10～12:10				
	6日	金	12:20～13:20				
	7日	土	19:00～20:00				
	8日	日	20:10～21:10				
②腰痛予防改善	2日	月	19:30～20:30	9回	18歳以上	15人	7,200円
③骨盤体操	6日	金	10:00～11:00	10回	18歳以上	22人	8,000円
④ハツラツ健康体操	3日	火	13:00～14:00				
⑤いきいき健康体操	6日	金	14:10～15:10	9回	中学生以上の女性	20人	7,200円
⑥たのしいフラダンス	2日	月	13:30～14:30				
⑦はじめてのフラダンス	3日	火	20:10～21:10	10回	中学生以上の女性	15人	8,000円
⑧やさしいフラダンス	5日	木	13:30～14:30				
⑨バレトン	2日	月	19:30～20:30	9回	小学4年生以上の女性	15人	7,200円
	3日	火	10:30～11:30				
⑩エアロビクス	4日	水	19:00～20:00	10回	中学生以上の女性	20人	8,000円
	12日	木	9:50～10:50				
⑪シェイプアップエアロ	5日	木	20:10～21:10	10回	18歳以上	20人	8,000円
⑫シェイプアップボクシング	3日	火	19:00～20:00				
⑬ZUMBA	6日	金	19:00～20:00				
⑭はじめてピラティス	2日	月	10:00～11:00	9回	小学4年生以上	22人	7,200円
	3日	火	19:00～20:00				
	6日	金	11:10～12:10				
⑮すてきにピラティス	5日	木	12:20～13:20	10回	18歳以上	30人	8,000円
⑯太極拳	11日	水	15:00～16:30				
⑰男性のための体力づくり	4日	水	13:30～14:30				
⑱子連れヨガ	3日	火	11:10～12:10				
⑲ジュニアヒップホップ	7日	土	16:15～17:15				
⑳ベビーマッサージと赤ちゃん体操	11日	水	17:30～18:30	6回	2カ月～10カ月の子と母親	8組	9,000円
			10:30～12:00				

① 8月27日(日)午後1時30分～3時15分 場リリックホール

② 9月19日(火)午後1時30分～3時30分 場さいわいプラザ

③ 9月13日(水)・20日(水)午前10時～午後1時(計2回) 場さいわいプラザ

④ 9月4日(月)⑤ 11日(月)⑥ 18日(月)⑦ 25日(月)⑧ 10月2日(月)⑨ 9日(月)⑩ 16日(月)⑪ 23日(月)⑫ 30日(月)⑬ 11月6日(月)⑭ 13日(月)⑮ 20日(月)⑯ 27日(月)⑰ 12月4日(月)⑱ 11日(月)⑲ 18日(月)⑳ 25日(月)㉑ 1月1日(火)㉒ 8日(火)㉓ 15日(火)㉔ 22日(火)㉕ 29日(火)㉖ 2月5日(火)㉗ 12日(火)㉘ 19日(火)㉙ 26日(火)㉚ 3月5日(火)㉛ 12日(火)㉜ 19日(火)㉝ 26日(火)㉞ 3月5日(火)㉟ 12日(火)㊱ 19日(火)㊲ 26日(火)㊳ 3月5日(火)㊴ 12日(火)㊵ 19日(火)㊶ 26日(火)㊷ 3月5日(火)㊸ 12日(火)㊹ 19日(火)㊺ 26日(火)㊻ 3月5日(火)㊼ 12日(火)㊽ 19日(火)㊾ 26日(火)㊿ 3月5日(火)

⑤ アルコール相談会

⑥ アルコール体質パッチテスト

⑦ 骨粗しょう症を予防しよう！

⑧ まだ間に合う！今すぐ始める認知症予防講演会

⑨ あなたの健康相談会

⑩ 食育総合講座 みんなの食育塾 生活習慣病予防コース

⑪ 食育総合講座 みんなの食育塾 生活習慣病予防コース

⑫ 食育総合講座 みんなの食育塾 生活習慣病予防コース

⑬ 食育総合講座 みんなの食育塾 生活習慣病予防コース



調メモリークリニックお茶の水院長・朝田隆さん 定430人(先着) 申8月4日(金)～23日(水)に電話、FAX 39・52222(HP可)

「効く！脳トレブック」など書籍も多数執筆する認知症専門医の朝田隆さんが、誰でもすぐ実践できる認知症予防法をお話しします。

熱中症予防・節電 今夏は涼み処で

環境政策課 ☎24・0528

外出時の暑さを避け、気軽にひと涼みできる場所として市内46の公共施設をご利用ください。「涼み処」ののぼり(写真)が目印です。
エアコンの使い方を工夫して涼しい場所をみんなで共有すると、節電にもつながります。熱中症に十分注意し、暑い夏を乗り切りましょう。

7月22日にオープンしたばかりのミライエ長岡「涼み処」です。ぜひ立ち寄ってください！
2ページへ



▲詳しくはこちら

熱中症予防のポイント

- ☀暑さを避けましょう
「熱中症警戒アラート」発表時には外出を控え、涼しい場所で過ごしましょう。
- ☀こまめに水分補給
のどが渇く前にこまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。
- ☀日ごろから体調管理を
十分な睡眠を取り、バランスの良い食事を心掛けましょう。