

好評につき追加開催！ ながおか元気体操 体験会

☎長寿はつらつ課 ☎39・2268

解説付き音声CDをプレゼントします。

時①4月23日(火)②25日(木)③26日(金)午後1時30分～3時30分 場①③アオーレ長岡②南部体育館 対初めて参加する人 定①③各60人 先着②150人 先着 持内履き、バスタオル 申4月8日(月)から各前日までに長寿はつらつ課へ



▲400人が参加し、体操のコツや効果を実感した市民体育館での体験会(2月25日)

健康課 ☎39・7508
①あなたの健康相談会
時4月23日(火)午後1時～3時

子ども家庭課 ☎39・2300
②パパママサークル
妊婦中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。時5月25日(土)午前10時～正午

健康課 ☎39・7508
③カフェE運動・健康相談
時4月18日(木)午前10時～正午、23日(火)午後1時30分～3時30分 場タニタカフェ(雨セ) 講師 運動指導員、保健師

健康課 ☎39・7508
④カフェE健康講座
時・肉①4月12日(金)：便秘のお悩み解消②16日(火)：まちなかウォーキング③25日(木)：高脂血症と薬の話④5月10日(金)

健康課 ☎39・7508
⑤こころのつまり木相談会
病気や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたにあなたの気持ちを相談員に話してみませんか。時4月15日(月)午後2時～4時

健康課 ☎39・7508
⑥こころの相談会
「夜眠れない」「気持ち沈む」など、心の疲れを感じたら早めにご相談ください。時①4月17日(水)②5月8日(水)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員 臨床心理士、保健師 定2人 先着 申4月10日(水)まで



チューブトレーニングは、普段使わない筋肉を鍛えることができると注目の運動です。チューブの持つ位置を変えただけで自由に強度を調整できるので、力の弱いお年寄りにもおすすめ！

：チューブトレーニング 時間①②午前10時～11時③④午後2時～3時 場タニタカフェ

健康課 ☎39・7508
⑦長岡就職ガイダンス
時4月13日(土)午後1時～4時 場アオーレ長岡 肉企業約70社の採用説明会 対来年3月に大学などを卒業予定の人、既卒者 肉ハローワーク長岡 支援課 担 当 2228 ☎32・1181

健康課 ☎39・7508
⑧山火事、枯草火災に注意
春は空気が乾燥するため延焼するスピードが速く、大規模な火災に発展する恐れがあります。火の取り扱いに十分注意してください。 肉消防本部予防課 ☎35・2190

健康課 ☎39・7508
⑨ウィルながおか相談室を
ご利用ください(予約優先)

健康課 ☎39・7508
⑩手話入門講座(手話奉仕員養成講座)
コース・肉昼の部：6月13日～11月14日の毎週木曜午後1時30分～3時、夜の部：6月11日～11月12日の毎週火曜午後7時～8時30分(各計21回) 場社会福祉センター1(表町2)など 肉18歳以上 定各30人抽選 ¥3,240 円 申5月10日(金)までに希望 コース、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、参加の動機をはがき〒940-18501(住所記入不要)福祉課、FAX 39・2256で 肉福祉課アオ

健康課 ☎39・7508
⑪手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

健康課 ☎39・7508
⑫手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

健康課 ☎39・7508
⑬手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

健康課 ☎39・7508
⑭手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

健康課 ☎39・7508
⑮手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

健康課 ☎39・7508
⑯手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

健康課 ☎39・7508
⑰手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

健康課 ☎39・7508
⑱手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

健康課 ☎39・7508
⑲手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

健康課 ☎39・7508
⑳手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

健康課 ☎39・7508
㉑手話通訳・要約筆記の派遣
事業をご利用ください

午前10時～午後4時30分 肉剣道げんしん

健康づくりはここから！スポーツ教室(4月～6月)

申4月10日(水)から各施設へ電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
南部体育館 ☎39・3600	キッズ運動	15日	月	16:00～17:00	7回	小学1～3年生	20人	3,500円
	はじめてのピラティス	15日	月	19:30～20:30		どなたでも	15人	4,200円
	シニアいきいき体操(火)	23日	火	10:00～11:00	10回	60歳以上	15人	5,000円
	やさしいウォーキング(火)	23日	火	14:00～15:00		どなたでも	25人	5,000円
	女性のためのシェイプアップエクササイズ	23日	火	19:30～20:30	11回	女性	10人	5,500円
	体幹トレーニング(水)	17日	水	10:00～11:00		どなたでも	10人	5,500円
	かんたんリズム体操	17日	水	12:00～13:00	11回	どなたでも	30人	6,600円
	リラククスアロマヨガ	17日	水	14:00～15:00		どなたでも	15人	6,600円
	バレトン(水)	17日	水	19:30～20:30	10回	どなたでも	30人	5,500円
	体幹トレーニング(木)	18日	木	10:00～11:00		どなたでも	10人	5,500円
	シニアいきいき体操(木)	25日	木	14:00～15:00	10回	60歳以上	15人	5,000円
	ヒップホップダンス	18日	木	18:30～19:30		小学生以上	30人	6,000円
	ナイトヨガA	18日	木	19:00～20:00	11回	どなたでも	15人	6,600円
	ナイトヨガB	18日	木	20:10～21:10		どなたでも	25人	5,000円
	やさしいウォーキング(金)	19日	金	10:00～11:00	10回	どなたでも	10人	4,500円
	バランスボールエクササイズ	26日	金	14:00～15:00		どなたでも	30人	6,000円
	バレトン(金)	19日	金	19:00～20:00	7回	どなたでも	10人	4,500円
	シェイプアップボクシング	19日	金	20:10～21:10		どなたでも	25人	6,000円
	やさしいウエストシェイプ	16日	火	19:45～20:45	9回	どなたでも	10人	4,500円
	引き締めるピラティス	17日	水	13:30～14:30		どなたでも	25人	6,000円
	ソフトバレ	12日	金	10:00～11:00	8回	どなたでも	40人	3,200円
体幹トレーニング(初級・昼)	12日	金	13:30～14:30	どなたでも		20人	5,000円	
体幹トレーニング(初級・夜)	12日	金	19:30～20:30	10回	どなたでも	10人	5,000円	
朝からゆったりヨガ	15日	月	10:30～11:30		どなたでも	30人	6,000円	
健康体操(月)	15日	月	14:00～15:00	10回	どなたでも	10人	5,000円	
ピラティス	15日	月	19:00～20:00		どなたでも	20人	6,500円	
集中！ウエストシェイプ	15日	月	20:00～21:00	10回	どなたでも	10人	5,000円	
ヒップホップダンス	17日	水	19:00～20:00		どなたでも	20人	6,000円	
いきいき健康ヨガ	18日	木	10:30～11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円	
健康体操(木)	18日	木	14:00～15:00		どなたでも	10人	5,000円	
体幹トレーニング	18日	木	20:00～21:00	10回	どなたでも	10人	5,000円	
バランスボール	19日	金	19:30～20:30		どなたでも	15人	5,000円	
全身シェイプ(火)	16日	火	19:30～20:30	10回	どなたでも	20人	6,000円	
ヨガ 朝コース	17日	水	10:00～11:00		どなたでも	8人	5,000円	
からだリセット体操	17日	水	13:30～14:30	10回	どなたでも	20人	6,000円	
ハツラツ貯筋体操	17日	水	13:30～14:30		どなたでも	20人	6,000円	
ピラティス	17日	水	19:30～20:30	9回	どなたでも	20人	4,500円	
ヨガ 昼コース	18日	木	13:30～14:30		どなたでも	20人	4,500円	
ヨガ 夜コース	18日	木	19:30～20:30	9回	どなたでも	20人	4,500円	
ストレッチヨガ	15日	月	10:30～11:15		どなたでも	20人	4,500円	
いきいき健康体操教室	15日	月	13:30～14:30	8回	どなたでも	15人	4,800円	
リセットアクティブコンディショニング	16日	火	14:00～15:30		どなたでも	20人	4,500円	
はじめてのボディメイク	17日	水	10:30～11:15	9回	どなたでも	25人	4,000円	
シェイプボクシング(水)	17日	水	13:30～14:15		どなたでも	10人	6,000円	
トランポピクス(夜)	17日	水	19:30～20:30	8回	どなたでも	20人	4,500円	
サーキットトレーニング	17日	水	20:45～21:15		どなたでも	20人	4,500円	
フラダンス	18日	木	10:00～11:00	10回	どなたでも	25人	4,500円	
レクススポーツ教室	11日	木	10:00～11:30		どなたでも	20人	3,600円	
トランポピクス(昼)	11日	木	13:30～14:30	9回	どなたでも	25人	4,500円	
中之島FOOT LADYS	18日	木	19:30～21:30		18歳以上女性	20人	3,600円	
骨盤体操教室	18日	木	19:30～20:30	9回	どなたでも	20人	5,400円	
はじめての骨盤調整教室	19日	金	10:00～11:00		どなたでも	20人	4,800円	
体幹トレーニング(金)	19日	金	13:30～14:15	8回	どなたでも	20人	4,000円	
シェイプボクシング(金)	19日	金	19:30～20:15		どなたでも	20人	4,000円	
シェイプボクシング(土)	27日	土	19:30～20:15	4回	どなたでも	15組	2,400円	
体幹トレーニング(土)	27日	土	20:30～21:15		幼児と保護者	15組	2,400円	
わくわく親子体操教室	5月19日	日	10:00～11:00	4回	幼児と保護者	15組	2,400円	

施設名	教室名	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
ニュータウンいこいの広場 ☎47・0088	いこいの広場テニス	17日	水	10:00～12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円