

カフェDE健康講座

申込不要

参加無料

タニタカフェを会場に、気軽に参加できる健康講座を定期的を開催しています。

2020年
4・5月

会場 **タニタカフェ**

大手通り2-2-6 ながおか市民センター1階

ふらッと
参加OK!

対象 **どなたでも参加できます！**

日程	時間	内容		担当
4/ 8(水)	10:00~11:00		姿勢リセット！肩こりすっきり体操	運動指導員
4/16(木)	10:00~11:00		まちなかウォーキング 	運動指導員
4/24(金)	14:00~15:00		体力バランスチェック①	運動指導員
4/28(火)	10:00~11:00		 カラダのために ～おいしく減塩～	栄養士
5/ 8(金)	10:00~11:00		その薬、 正しく飲めて(使えて)いますか？ 	薬剤師
5/14(木)	10:00~11:00		体のウラ側トレーニング	運動指導員
5/20(水)	14:00~15:00		まちなかウォーキング	運動指導員
5/26(火)	14:00~15:00		マナーからルールへ！ タバコの新知識 	保健師

スモーカーライザー
測定します！

予告

★6月健康講座の日程(予定)★

- ・6/ 4(木)「歯の講座」
- ・6/10(水)「まちなかウォーキング」
- ・6/19(金)「運動講座」
- ・6/30(火)「こころの講座」

※変更の可能性もあります。詳しい時間や内容は次回のチラシにてご確認ください。

お問い合わせ

長岡市健康課 ☎ 39-7508 長岡市幸町2-1-1(さいわいプラザ)