

カフェDE健康講座

申込不要

参加無料

※新型コロナウイルスの感染状況等に応じて急に変更する場合があります。



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

対象

長岡市民に限らせていただきます

※密集を防ぐため人数を制限させていただく場合があります。

日程	時間	内容		担当
6/ 4(木)	10:00~11:00		お口の「ささいな衰え」気づいていますか？ ～「オーラルフレイル」ってなに？～	歯科衛生士
6/10(水)	10:00~11:00		まちなかウォーキング	運動指導員
6/19(金)	14:00~15:00		まちなかウォーキング	運動指導員
6/30(火)	10:00~11:00		人生を楽しむコツ①	ヘルス カウンセラー

※裏面もチェック！

<講座に参加される方へお願い>

- ・マスク着用でお願いします。
- ・参加前には、手洗いと手指の消毒をお願いいたします。
- ・体調の悪い方(風邪症状や発熱等)は参加をお控えください。
- ・参加者の間隔を十分取って行います。
- ・講座の時間を短縮して実施させていただきます。

安全に、安心して講座が行えるよう、
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

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)