

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

どなたでも(簡単な健康チェックをさせていただきます)

※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
2/ 3(水)	10:00~11:00		まちなかウォーキング	運動指導員
2/ 9(火)	14:00~15:00		ステップ台エクササイズ	運動指導員
2/19(金)	10:00~11:00		「一過性脳虚血発作」 ってなんのが~?	保健師
2/25(木)	14:00~15:00		運動不足解消に!!免疫UPに!! カンタン体操	運動指導員
3/ 3(水)	14:00~15:00		まちなかウォーキング	運動指導員
3/12(金)	10:00~11:00		人生を楽しむコツ③	ヘルスカウンセラー
3/16(火)	10:00~11:00		からだの内からあたためる	運動指導員
3/25(木)	10:00~11:00		「閉じこもりによるフレイル」 お口からフレイル始まっていませんか?	歯科衛生士

<講座に参加される方へお願い>

- ・マスク着用をお願いします。
- ・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。



ご不便をおかけしております。
ご理解とご協力をいただき
大変ありがとうございます。

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)