



# 健康講座

## 4・5月

※開催に当たり新型コロナウイルスの感染防止対策を行います  
 ※感染状況等に応じて内容の変更や急に中止する場合があります

申込不要

会場

ながおか市民センター1階 カフェスペース

大手通り2-2-6 (駅、バスターミナルから徒歩約5分)

対象

どなたでも(受付で健康チェックをさせていただきます)

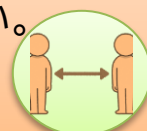
※密集を防ぐため人数を制限させていただく場合があります。

参加無料

日程	時間	内容		担当
4/7 (水)	10:00~11:00		やり方で効果が変わる！ラジオ体操	運動指導員
4/15 (木)	10:00~11:00		まちなかウォーキング	運動指導員
4/23 (金)	14:00~15:00		体力バランスをチェックしよう①	運動指導員
4/27 (火)	10:00~11:00		今日から始める低栄養予防	栄養士
5/7 (金)	14:00~15:00		まちなかウォーキング	運動指導員
5/12 (水)	10:00~11:00		知って納得！たばこの豆知識	保健師
5/20 (木)	10:00~11:00		ゆったり！すっきり!!ストレッチ	運動指導員
5/25 (火)	10:00~11:00		減塩生活、始めてみませんか？	栄養士

### <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。
- ・参加前には検温と手指消毒、健康チェック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。
- ・講座の時間を短縮させていただく場合もあります。



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)