



# 健康講座 第7号

令和3年度

感染状況等に応じて内容の変更や中止する場合があります

申込み・お問い合わせ

長岡市健康課

☎ 39-7508

8:30~17:15(土・日・祝日を除く)

さいわいプラザ2階(幸町2-1-1)

対象

どなたでも (事前に申込まれた方)

※各講座、適正人数になり次第締め切らせていただきます。



3月7日(月)から申し込み受付開始~各講座前日まで~

日程	会場		内容	担当
3/11 (金)	①タニタカフェ 14:00~15:00		まちなかウォーキング	運動指導員
3/16 (水)	②まちなかキャンパス 10:00~11:00		いつまでも生き生きと動ける体に!	運動指導員
3/22 (火)	①タニタカフェ 10:00~11:00		人生を楽しむコツ③ ~うっとうしいアイツを味方にする~	ヘルスカウンセラー
令和4年度 4/8 (金)	①タニタカフェ 10:30~11:30		やり方で効果が変わる! ラジオ体操	運動指導員

4月から午前中の講座時間が変更になります。

お間違いなく!

<講座に参加される方へお願い>

- ・体調の悪い方(発熱や風邪症状等の方)は参加をお控えください。
- ・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。
- ・参加者の間隔を十分取って行います。



※講座当日の受付で「健康チェック」を行います。

### チェック項目

- |   |   |
|---|---|
| ① | ご自身に、発熱・体調不良などの症状はありませんか。                   |
| ② | 同居のご家族で、発熱・体調不良などの症状がある方はいませんか。             |
| ③ | 過去2週間以内に、ご自身やご家族の方が感染拡大地域や、海外へ往来されていませんか。   |
| ④ | 過去2週間以内に、新型コロナウイルスに感染された方との濃厚接触の可能性はありませんか。 |



※上記項目で一つでも該当する場合は、当日の参加をご遠慮いただきます。