



健康講座

令和3年度
第3号

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



※電話または健康課窓口で申し込み受付を行います。

お申込み・お問い合わせ

※各講座、適正人数になり次第締め切らせていただきます。

長岡市健康課 ☎ 39-7508

さいわいプラザ2階(幸町2-1-1)

対象

どなたでも (※事前に申し込みをされた方)

※感染拡大地域との往来のある方(家族も含めて)はお控えください。

会場

①ながおか市民センター1階 タニタカフェ(大手通り2-2-6)

②フェニックス大手イースト3階 エレベーター降りて左側(大手通り2-6)

※月1回開催

まちなかキャンパス 多目的スペース

7月12日(月)から申し込み受付開始～各講座前日まで～

| 日程 | 会場 時間 | | 内容 | 担当 |
|----------|-------------|--|----------------------------------|-----------|
| 7/16 (金) | ①タニタカフェ | | 人生を楽しむコツ① | ヘルスカウンセラー |
| | 10:00～11:00 | | | |
| 7/21 (水) | ②まちなかキャンパス | | 運動不足解消に!!免疫力アップに!! カンタン体操 | 運動指導員 |
| | 10:00～11:00 | | | |
| 7/29 (木) | ①タニタカフェ | | 知っていますか? 「お口の健康」と「身体の健康」のカンケイ | 歯科衛生士 |
| | 14:00～15:00 | | | |
| 8/6 (金) | ①タニタカフェ | | トレーニングチューブDEエクササイズ | 運動指導員 |
| | 10:00～11:00 | | | |

8月6日(金)から申し込み受付開始～各講座前日まで～

| 日程 | 会場 時間 | | 内容 | 担当 |
|----------|-------------|--|------------------------------------|-------|
| 8/12 (木) | ①タニタカフェ | | コツ 骨コツ!「骨貯筋」～栄養編～ | 栄養士 |
| | 14:00～15:00 | | | |
| 8/19 (木) | ①タニタカフェ | | まちなかウォーキング | 運動指導員 |
| | 10:00～11:00 | | | |
| 8/24 (火) | ②まちなかキャンパス | | 夏の後半、疲れたからだをシャッキリ! ～肩と腰周りを動かそう～ | 運動指導員 |
| | 10:00～11:00 | | | |
| 9/3 (金) | ①タニタカフェ | | お砂糖 ～今さらですが、上手な付き合い方～ | 栄養士 |
| | 10:00～11:00 | | | |