











10・11月 カフェDE健康

講座 

相談 

タニタカフェを会場に、気軽に参加できる健康講座と運動・健康相談を定期的で開催しています。

日程	時間	講座・相談	内容	担当
10/4(金)	14:00～15:00	講座 	知っておきたい女性ホルモンのはたらき ～ウェルエイジングに役立つ情報～	大塚製薬
10/8(火)	10:00～11:00	講座 	イスDEいつでもストレッチ	運動指導員
10/10(木)	10:00～12:00	相談(個別) 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員 保健師
10/16(水)	10:00～12:00	講座 	★フレイル予防！ノルディックウォーク (市民体育館)	運動指導員
10/24(木)	14:00～15:00	講座 	まちなかウォーキング	運動指導員
10/29(火)	13:30～15:30	相談(個別) 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員 保健師
10/30(水)	10:00～11:00	講座 	骨格筋を動かそう ～筋肉を動かすといい事がいっぱい～	運動指導員
11/8(金)	14:00～15:00	講座 	骨と栄養	保健師 栄養士
11/13(水)	10:00～11:00	講座 	まちなかウォーキング	運動指導員
11/14(木)	10:00～12:00	相談(個別) 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員 保健師
11/19(火)	14:00～15:00	講座 	体力バランスをチェックしよう！	運動指導員
11/26(火)	13:30～15:30	相談(個別) 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員 保健師
11/28(木)	10:00～11:00	講座 	お口の中、潤っていますか？ ～唾液のお話～	歯科衛生士

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

対象

どなたでも

参加無料

申込不要

お問い合わせ

長岡市幸町2-1-1 (さいわいプラザ)

長岡市健康課 (☎ 39-7508)

カフェDE運動・健康相談(月2回)
お1人30分程度

運動や健康に関する相談を個別に実施
しています。
運動指導員と保健師でお待ちしてます。

★裏面も御覧ください →

まちなか
ウォーキング
特別企画

フレイル予防！ ハルディックウォーキング

10月16日(水)

目的地は
長岡城！

午前 **10:00~12:00**まで

長岡市民体育館(2階剣道場)

長岡市学校町1-2-1



長岡ハルディックウォーキングクラブ・インストラクター

江口 英夫 さん

●**どなたでも 申込み 不要！ 参加費 無料！**

☂**雨天の場合**は市民体育館にて講話と実技を行います。