

平成30年度

まちなか保健室!

カフェDE

運動健康

相談

個別対応

タニタカフェを会場に運動・健康相談を個別に開催します。

筋力をつけるにはどうしたらいいか?

カラダのことで気になることがある…健診結果について

知りたい! その悩み、お気軽にご相談ください!

相談無料

申込不要

月	日時			
4月	6日(金)午前	10日(火)午後	17日(火)午前	27日(金)午後
5月	7日(月)午後	17日(木)午前	21日(月)午前	31日(木)午後
6月	8日(金)午前	12日(火)午前	22日(金)午後	26日(火)午後
7月	5日(木)午前	9日(月)午後	19日(木)午後	23日(月)午前
8月	7日(火)午後	17日(金)午前	24日(金)午後	28日(火)午前
9月	3日(月)午後	10日(月)午前	13日(木)午前	20日(木)午後
10月	5日(金)午前	9日(火)午後	19日(金)午後	23日(火)午前
11月	5日(月)午後	15日(木)午前	19日(月)午前	29日(木)午後
12月	7日(金)午後	11日(火)午前	18日(火)午後	21日(金)午前
H31 1月	17日(木)午前	21日(月)午後	24日(木)午前	31日(木)午後
2月	8日(金)午前	15日(金)午後	19日(火)午前	26日(火)午後
3月	4日(月)午後	14日(木)午後	18日(月)午前	28日(木)午前

会場

タニタカフェ (長岡市大手通2-2-6 ながおか市民センター1階)

時間

【午前】

10時～12時

(受付11:30まで)

【午後】

13時30分～15時30分

(受付15:00まで)

相談
対応者

健康課 運動指導員・保健師



※相談時間はお一人30分程度



問合せ先: 長岡市健康課 0258-39-7508