

# 12・1月の









参加費不要!

申し込み不要!

どなたでも!

## カフェDE健康講座

タニタカフェを会場に、気軽に参加できる健康講座を定期的を開催しています。運動・栄養・休養など、内容は様々。時間があるとき、好きな講座だけ受講できる♪健康について、一緒に考えませんか？

日時	テーマ	講師
 12月 6日(木) 10:00~11:00	こころ元気アップ講座	保健師・ 運動指導員
 12月 10日(月) 14:00~15:00	冬太り予防エクササイズ!	運動指導員
 12月 17日(月) 10:00~11:00	食事で寒さを吹きとばそう!	栄養士
 12月 20日(木) 10:00~11:00	運動グッズを使ってLet's コアトレ	運動指導員
 1月 11日(金) 10:00~11:00	骨に刺激を! 骨トレーニング	運動指導員
 1月 18日(金) 14:00~15:00	ながおかタニタ健康クラブの上手な活用法	タニタカフェ 管理栄養士
 1月 22日(火) 10:00~11:00	頭もからだもスッキリ!! スクエアステップ体験 & ためになる! 健幸長寿のABC	★長寿はつらつ課
 1月 29日(火) 10:00~11:00	知って得する薬の話 ~骨粗鬆症と薬~	薬剤師

日時

上記のとおり

会場

タニタカフェ  
(大手通2-2-6) ながおか市民センター1階

対象

どなたでも

お問い合わせ

〒940-0084 長岡市幸町 2-1-1  
長岡市福祉保健部健康課 (TEL 39-7508)  
長寿はつらつ課 (TEL 39-2268)  
(★印の講座は長寿はつらつ課、それ以外の講座  
については健康課にお問い合わせください。)

裏面もご覧ください→



# 聞いて得する！！

## 「ながおかタニタ健康クラブの上手な活用法」

**日時** 1月18日(金) 14:00~15:00

**講師** タニタカフェ管理栄養士、運動指導員

すでにタニタ健康クラブ会員の方も、入会を検討されている方も、少しでも興味がある方も、どなたでも大歓迎！

タニタ健康クラブに入会するともらえる活動量計の使い方や、お得なポイントの事など詳しく解説！クラブの魅力がここでわかります！！

後半は歩数のあがる運動と、希望者は体組成測定を実施し、結果の説明をいたします！

健康を見直すこの機会を、お見逃しなく！

うれしい☆  
おみやげ付き！

カフェDE健康講座 **限定！！**  
まちなかウォーキング

タニタカフェプレミアムフレンドコーヒーが…

~~¥440~~ → **¥200**

参加者限定のお得な特典！！

講座の後はタニタカフェのコーヒーで一息どうぞ♪



みなさまのご参加お待ちしております♪