

# ココカラ★ アンエイジング

\*仕事や家庭に忙しい長岡の女性に、いつまでも  
若々しく、いきいきと元気でいてほしい!


\*そんな女性のココロとカラダを元気にする  
ための生活習慣改善プログラムと公開講座を用意しました!

\*生活習慣を見直して、女性のヘルシーライフを  
サポートします!

## 全4回プログラム (夜間開催)



各講座につき、  
100ポイント進呈!!

<p><b>9月22日(金)</b> 午後7時~8時30分 会場:さいわいプラザ 6階大会議室</p> <p>午後6時15分~7時の 間に受付とタニタの体 組成測定をします☆</p>	<p><b>第1回 運動講座</b> 「簡単エアロビクス&amp;女性必見の筋トレ!」 講師:諸橋 ゆうみ先生</p> <p>運動で楽しく夏バテ解消!女性が気になる二の腕、おなかなどに効く簡単な筋トレも紹介☆</p>
<p><b>10月6日(金)</b> 午後7時~8時30分 会場:さいわいプラザ 3階中ホール</p> <p>女性を対象に 一般公開!</p>	<p><b>第2回 健康講座</b> 「女性ホルモン・エストロゲンの変化 と生活習慣病リスク」 講師:長岡中央総合病院 産婦人科医長 松本賢典先生 【プロフィール】 ・千葉県出身 ・平成20年新潟大学医学部卒業 ・新潟大学病院や立川総合病院などで研修後、 現在は長岡中央総合病院に勤務</p>
<p><b>10月20日(金)</b> 午後7時~8時30分 会場:さいわいプラザ 別棟調理実習室</p>	<p><b>第3回 栄養講座</b> 「食欲の秋!バランス美食☆」 講師:管理栄養士 小林直子先生</p> <p>長岡の栄養士さん直伝!食事バランスに着目したレシピを紹介、みんなで楽しく料理します☆</p> 
<p><b>11月10日(金)</b> 午後7時~8時30分 会場:さいわいプラザ 3階中ホール</p> <p>午後6時15分~7時の 間に受付とタニタの体 組成測定をします☆</p>	<p><b>第4回 運動講座</b> 「アロマストレッチ&amp;コンディショニング」 講師:諸橋 ゆうみ先生</p> <p>アロマの香りに包まれながら ココロとカラダをリラックス☆</p>

### ○対象者○

#### ■4回コース

長岡市在住の19~59歳の女性で以下のような理由で生活習慣を見直したい人

- (1) 体力を維持したい
- (2) 血糖値、血圧が気になる

#### ■第2回のみ、一般公開!

長岡市の女性であればどなたでもご参加できます!

### ○参加費○

■4回コース 500円(調理実習費、アロマ代)

■第2回のみ 無料

### ○定員○

■4回コース 先着30名

■第2回のみ 先着30名

### ○申込み○

■4回コース 9月11日(月)~9月20日(水)まで

■第2回のみ 9月11日(月)~10月4日(水)までに長岡市健康課へお電話下さい ☎39-7508

### ○お問い合わせ○

長岡市健康課

住所:〒940-0084長岡市幸町2-1-1

電話番号:39-7508

(平日午前8時30分~午後5時15分)