

カフェDE 運動健康 相談

12月・1月

タニタカフェを会場に運動・健康相談を開催します。

運動や健康づくりについて運動指導員・保健師がアドバイスします！

「下肢の筋力をつけるには？」

「健診受けて、生活を見直したい」等、個別に相談に応じます。



日程

12月 4日(月)午後	12月 7日(木)午前	12月18日(月)午後
12月21日(木)午前	1月11日(木)午前	1月15日(月)午後
1月25日(木)午前	1月29日(月)午後	

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時から正午

【午後】 1時30分から3時30分

※相談時間はお一人20分から30分程度

相談無料

申込不要

相談
対応者

健康課 運動指導員・保健師



問合せ先：長岡市健康課 0258-39-7508