



# 「ながおカタニタ健康くらぶ」

令和 **3** 年度

## 健康ポイント加算対象講座等一覧表

- 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
- 開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

### 令和3年7月1日（木）から タニタカフェの営業日時が変わります

カフェ営業時間	10：00～18：00（17：30ラストオーダー）
健康くらぶ窓口	10：00～17：30（新規入会受付は17：00まで）
カウンセリングルーム	10：00～17：45
	※健康相談受付は 10：00～12：00、12：45～17：30

**定休日：毎週 水曜日・日曜日**

お間違えのないようお越しく下さい

タニタカフェ TEL 0258 (86) 7867

令和3年6月版

令和3年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※ 新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、事業の中止又は延期、事業内容の変更等が生じる可能性があります。  
開催の可否等については、市役所担当課等に直接お問い合わせください。

No.	市役所担当課等 (電話番号)	対象講座名	対象者	会場	実施時期	定員	回数	内容	実施主体	特記事項
1	長岡市スポーツ協会 (0258)34-2130	マスターズ月コース(市民体育館)	おおむね55歳以上の男女	市民体育館	4月～3月	100	40	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
2		マスターズ木コース(市民体育館)	おおむね55歳以上の男女	市民体育館	4月～3月	100	40	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
3		レディース火コース(市民体育館)	成人女性	市民体育館	4月～3月	80	40	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
4		レディース金コース(市民体育館)	成人女性	市民体育館	4月～3月	80	40	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
5		ADC(市民体育館)	成人男女	市民体育館	4月～3月	75	40	ストレッチ体操、エアロビクスダンス		
6		マスターズ午前コース(アオーレ長岡)	おおむね55歳以上の男女	アオーレ長岡アリーナ	4月～3月	100	36	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
7		マスターズ午後コース(アオーレ長岡)	おおむね55歳以上の男女	アオーレ長岡アリーナ	4月～3月	100	38	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
8		レディース(アオーレ長岡)	成人女性	アオーレ長岡アリーナ	4月～3月	80	38	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
9		マスターズ(北部体育館)	おおむね55歳以上の男女	北部体育館	4月～3月	80	32	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
10		レディース(北部体育館)	女性	北部体育館	4月～3月	80	32	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
11		おとなスポーツ(北部体育館)	成人男女	北部体育館	4月～3月	80	36	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
12		マスターズ(南部体育館)	おおむね55歳以上の男女	南部体育館	4月～3月	80	40	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
13		レディース(南部体育館)	成人女性	南部体育館	4月～3月	80	40	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など		
14		エアロビクス(南部体育館)	成人男女	南部体育館	4月～3月	80	40	ストレッチ体操、エアロビクスダンス		
15		いきいき健康教室月曜日	50歳以上	高齢者センターけさじろ	4月～3月	50	40	簡単なストレッチ、脳トレ		
16		いきいき健康教室水曜日	50歳以上	高齢者センターけさじろ	4月～3月	50	40	簡単なストレッチ、脳トレ		
17		いきいき健康教室土曜日	50歳以上	高齢者センターしなの	4月～3月	50	40	簡単なストレッチ、脳トレ		
18		地域健康スポーツ習慣化プログラム講座	18歳以上	中之島体育館(予定)	10月～2月(予定)	20	10	運動講座を中心に保健師・栄養士による健康講座など「運動」「休養」「食事」について学ぶ		
19		地域健康スポーツ習慣化プログラム講座	18歳以上	みしま会館(予定)	6月～3月(予定)	20	10	運動講座を中心に保健師・栄養士による健康講座など「運動」「休養」「食事」について学ぶ		
20		地域健康スポーツ習慣化プログラム講座	18歳以上	山古志体育館(予定)	7月～11月(予定)	20	10	運動講座を中心に保健師・栄養士による健康講座など「運動」「休養」「食事」について学ぶ		
21		地域健康スポーツ習慣化プログラム講座	18歳以上	寺泊コミュニティセンター(予定)	8月～3月(予定)	20	10	運動講座を中心に保健師・栄養士による健康講座など「運動」「休養」「食事」について学ぶ		

令和3年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※ 新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、事業の中止又は延期、事業内容の変更等が生じる可能性があります。  
開催の可否等については、市役所担当課等に直接お問い合わせください。

No.	市役所担当課等 (電話番号)	対象講座名	対象者	会場	実施時期	定員	回数	内容	実施主体	特記事項	
22	長岡市スポーツ協会 (0258)34-2130	地域健康スポーツ習慣化プログラム講座	18歳以上	栃尾体育館(予定)	7月～3月 (予定)	20	10	運動講座を中心に保健師・栄養士による健康講座など「運動」「休養」「食事」について学ぶ			
23		地域健康スポーツ習慣化プログラム講座	18歳以上	浦体育館(予定)	6月～11月 (予定)	20	10	運動講座を中心に保健師・栄養士による健康講座など「運動」「休養」「食事」について学ぶ			
24		地域健康スポーツ習慣化プログラム講座	18歳以上	おぐに森林公園 みんなの体験館 (予定)	9月～3月 (予定)	20	10	運動講座を中心に保健師・栄養士による健康講座など「運動」「休養」「食事」について学ぶ			
25		地域健康スポーツ習慣化プログラム講座	18歳以上	川口公民館 (予定)	7月～11月 (予定)	20	10	運動講座を中心に保健師・栄養士による健康講座など「運動」「休養」「食事」について学ぶ			
26	長寿はつらつ課 (0258)39-2268	介護予防講演会	一般・関係者	長岡リリックホール (予定)	未定	未定	1	介護予防に関する講演会	長寿はつらつ課		
27		認知症地域フォーラムin長岡	一般・関係者	長岡リリックホール (予定)	未定	未定	1	認知症に関する講演会	長寿はつらつ課		
28	健康課 (0258)39-7508	みんなの食育塾	一般 (コースによる)	さいわいプラザ 他	6月～3月	各15	11	管理栄養士等による各種講話や実習を通して食生活について学ぶ講座	健康課	6コース	
29		父の日企画 「家族で守ろうパパの健康」	一般	リバーサイド千秋 リバーサイドコート	6月27日		100	1	簡単健康チェック(体組成測定、血管年齢測定)、医師による健康相談	健康課	
30		骨粗しょう症予防講座1	一般	子育ての駅てくてく	6月15日		20	1	簡易測定器による骨密度測定、栄養指導、運動実技等を通じて、骨粗しょう症予防に関する普及啓発を行う。	健康課	
31		骨粗しょう症予防講座2	一般	市立劇場	7月2日		30	1	簡易測定器による骨密度測定、栄養指導、運動実技等を通じて、骨粗しょう症予防に関する普及啓発を行う。	健康課	
32		骨粗しょう症予防講座3	一般	子育ての駅ぐんぐん	8月23日		20	1	簡易測定器による骨密度測定、栄養指導、運動実技等を通じて、骨粗しょう症予防に関する普及啓発を行う。	健康課	
33		骨粗しょう症予防講座4	一般	さいわいプラザ プラザ	10月13日		30	1	簡易測定器による骨密度測定、栄養指導、運動実技等を通じて、骨粗しょう症予防に関する普及啓発を行う。	健康課	
34	市民協働課 まちなかキャンパス長岡 (0258)39-3300	まちなかカフェ(ボランティア企画講座) 「自宅で楽しむワインのおはなし」	一般	まちなかキャンパス長岡 4階 交流広場	9月24日 (金) 19:00～ 20:30		20	1	自宅でより美味しくワインを楽しむ方法を学ぶ	まちなかキャンパス長岡	※香水はご遠慮ください。 ※お車での来館はご遠慮ください。 ※受講料1,000円
35		コーヒーの「顔」を知ろう!	一般	CRAFTSMAN by SUZUKI C OFFEE	10月13日 (水) 10:30～ 12:00		20	1	美味しいコーヒーの淹れ方を学ぶ	まちなかキャンパス長岡	※現地集合 ※受講料500円
36	中之島支所 市民生活課 (0258)61-2015	健康長寿学	65歳以上	未定	9月～12月		20	6	介護予防のための運動や講話	中之島支所 市民生活課	
37		骨粗しょう症予防教室	一般	中之島コミュニティセンター	未定		20	1	骨粗しょう症予防のための教室	中之島支所 市民生活課	
38	越路支所 地域振興課 (0258)92-5910	越路幸齢者教室	60歳以上(昭和36年4月1日以前に生まれた方)	越路総合福祉センター 他	5月～10月		-	10	豊かな老後生活を送るために心身の健康づくりを目的とした教室(講演、クラブ活動)	越路公民館	各クラブのうちグラウンドゴルフ、健康体操の2クラブの受講者を対象とする。
39	越路支所 市民生活課 (0258)92-5011	骨美人教室	一般	越路保健センター	8月		25	1	骨粗しょう症予防のための教室	越路支所市民生活課	
40		糖尿病予防セミナー	一般	越路保健センターほか	12月		20	2	糖尿病予防、重症化予防のためのセミナー(ヘルシーランチ試食あり)	越路支所市民生活課	

令和3年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※ 新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、事業の中止又は延期、事業内容の変更等が生じる可能性があります。  
開催の可否等については、市役所担当課等に直接お問い合わせください。

No.	市役所担当課等 (電話番号)	対象講座名	対象者	会場	実施時期	定員	回数	内容	実施主体	特記事項
41	三島支所 市民生活課 (0258)42-2246	骨美人教室	30歳～70歳 女性	みしまコミセン	8月31日	20	1	骨粗鬆症予防のための教室	三島支所市民 生活課	
42		糖尿病予防講演会	一般	三島支所	9月下旬 ～11月中	30	1	糖尿病予防に関する講演会	三島支所市民 生活課	
43		生活習慣病予防講座	一般	三島保健セン ターほか	未定	10	3	生活習慣病予防のための教室	三島支所市民 生活課	
44		介護予防教室	一般	みしま会館	R4.1月～3 月	25	5	スクエアステップ、認知症予防、筋トレ しなど	三島支所市民 生活課	
45	(一社)キラスポみしま (090)8081-8879	男の筋力UP	おおむね50歳 以上の男性	みしま体育館	4月～3月	25	24	ストレッチ体操、介護予防など	一般社団法人 キラスポみしま	
46		マスターズ	おおむね50歳 以上の男女	みしま体育館	4月～3月	40	40	各種体操、軽スポーツ、ストレッチ 体操など	一般社団法人 キラスポみしま	
47		大人のための夜トレ	成人男女	三島体育センター	4月～3月	25	24	ストレッチ、腰痛予防、筋力UPなど	一般社団法人 キラスポみしま	
48		からだ調整リフレッ シュ	成人男女	みしまコミセン他	4月～3月	25	30	骨盤体操ほか	一般社団法人 キラスポみしま	
49		ZUMBA	成人男女	みしま交流セン ター (三島体育センター)	4月～3月	25	48	ZUMBA(ラテンミュージックに合わ せて行う有酸素運動)	一般社団法人 キラスポみしま	
50		シェイプボクシング	成人男女	みしま体育館	4月～3月	25	40	ボクシングの動作を取り入れた有 酸素運動	一般社団法人 キラスポみしま	
51		モーニングヨガ	成人男女	みしまコミセン他	4月～3月	25	24	ヨガ(精神の鍛錬、基礎体力向上)	一般社団法人 キラスポみしま	
52		すかっと体操	成人男女	みしま会館	4月～3月	25	24	ストレッチ、各種体操体験など	一般社団法人 キラスポみしま	
53	山古志支所 地域振興課・市民生活 課 (0258)59-2339	貯筋体操教室	一般	山古志体育館 虫亀集落セン ター	4月～3月	20	36	身近な道具を使用した、転倒予防・ 認知症予防体操	総合型クラブ Y-GETS	
54		トランポックス教 室	小学生～一般	山古志体育館	4月～12 月	15	18	ジョグ(ミニトランポリン)を使った健 康増進運動	総合型クラブ Y-GETS	
55		ボクシング教室	小学生～一般	山古志体育館	4月～3月	15	24	ボクシングの基礎を活用した健康 増進運動	総合型クラブ Y-GETS	
56		スノーボード教室	小学生～一般	古志高原スキ一 場	1～2月	12	4	体験と基礎技術の向上	総合型クラブ Y-GETS	
57		ソフトバレーボー ル大会	小学生～一般	山古志体育館	未定	100	1	交流を目的としたソフトバレーボー ル大会	総合型クラブ Y-GETS	
58		山古志ウォーキ ング大会	幼児～一般	山古志地域内	未定	なし	1	山古志地域内をウォーキング。時 期によりナイトウォークとして実施	総合型クラブ Y-GETS	
59		バドミントン大会	一般	山古志体育館	未定	100	1	交流を目的としたバドミントン大会	総合型クラブ Y-GETS	
60		山古志地域総合 レクリエーション 大会	幼児～一般	山古志体育館	未定	なし	1	幼児レースや玉入れのほか、アイ デアを盛り込んだ種目を実施する 総合運動会	総合型クラブ Y-GETS	
61		種芋原健康体操 教室	一般	種芋原公民館	4月～3月	20	12	お手軽にできる健康増進運動	総合型クラブ Y-GETS	

令和3年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※ 新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、事業の中止又は延期、事業内容の変更等が生じる可能性があります。  
開催の可否等については、市役所担当課等に直接お問い合わせください。

No.	市役所担当課等 (電話番号)	対象講座名	対象者	会場	実施時期	定員	回数	内容	実施主体	特記事項
62	山古志支所 地域振興課・市民生活課 (0258)59-2333	骨粗しょう症予防教室	一般	未定	未定	20	1	骨粗しょう症予防のための教室を実施	山古志支所 地域振興・市民生活課	
63		認知症講演会	一般	復興交流館おらたる	9月15日	50	1	認知症について理解を深めるための講演会を実施	中越防災フロンティア 山古志支所地域振興・市民生活課	
64	小国支所 市民生活課 (0258)95-5900	多世代健康づくりセミナー	18歳以上地域住民	みんなの体験館	6月～3月	20	10	タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」を一体的に学ぶセミナー	健康課	
65		骨粗しょう症予防教室	一般	おぐにコミュニティセンター	7月	20	1	骨粗しょう症予防のための健康講座	小国支所 市民生活課	
66		生活習慣病予防講座	一般	おぐにコミュニティセンター	5月～3月	20	4	生活習慣病の改善に向けて運動・栄養・休養のプログラムを実施する。	小国支所 市民生活課	
67		こころの健康づくり講座	一般	おぐにコミュニティセンター	未定	30	1	こころの健康に関する普及啓発のための講座	小国支所 市民生活課	
68		介護予防講座	おおむね65歳以上の住民	おぐにコミュニティセンター他	6月～3月	25	5	介護予防を目的に栄養・運動・口腔機能・認知症予防等の講座を実施	小国支所 市民生活課	
69	和島支所 地域振興課・市民生活課 (0258)74-3112	トリムハイキング	小学生～一般	和島地域内	5月16日	なし	1	地域の自然にふれあいながらウォーキング	和島支所地域振興課 和島公民館	
70		スキー&スノーボードツアー	小学生～一般	キューピットバレイ	1月23日	60	1	ウインタースポーツをとおして冬場の運動不足の解消。教室もあり	和島支所地域振興課 和島公民館	
71		和島親善ゴルフ大会	一般	大新潟カントリークラブ 出雲崎コース	7月11日	80	1	ゴルフ大会	和島地区スポーツ協会	
72		和島地区ボウリング大会	小学生～一般	サウンドボウル見附	2月6日	未定	1	ボウリング大会	和島地区スポーツ協会	
73	和島支所 地域振興・市民生活課 (0258)74-3113	骨美人教室	30～70歳女性	和島保健センター	10月13日	20	1	骨粗しょう症予防のための教室	和島支所地域振興・市民生活課	
74		生活習慣病予防講座(栄養)	一般	和島保健センター	12月頃	20	1	生活習慣病予防のため講座	和島支所地域振興・市民生活課	
75		るるん健康チェックラリー	一般	和島支所	未定	30	5	健康づくりのための簡単健康チェック(骨の健康度測定、血管年齢測定ほか)	和島支所地域振興・市民生活課	
76		介護予防教室	おおむね65歳以上の住民	和島保健センター	未定	20	3	介護予防を目的として栄養・運動・認知症予防等の講座を実施	和島支所地域振興・市民生活課	
77	寺泊支所 市民生活課 (0258)75-3113	こころの健康づくり講演会	一般	寺泊地域内	未定	80名ほど	1	地域住民のこころの健康度を高めるための講演会	寺泊支所市民生活課	
78		骨美人教室	一般(女性)	寺泊文化センター	11月19日	20	1	骨粗しょう症予防のための教室	寺泊支所市民生活課	
79		男だけの健康講座	50歳以上の男性	寺泊コミュニティセンター	未定	15	5	退職直後の男性を中心とした生活習慣病予防や健康づくりの教室	寺泊支所市民生活課	
80	与板支所 地域振興課 (0258)72-3102	地域対抗スポーツ大会(ソフトボール)	一般	与板スポーツ広場	7月4日	なし	1	スポーツ大会	与板支所地域振興課	
81		地域対抗スポーツ大会(ポッチャ)	一般	与板体育館	10月10日	なし	1	スポーツ大会	与板支所地域振興課	
82		地域対抗スポーツ大会(おにぎりバレー)	一般	与板体育館	11月14日	なし	1	スポーツ大会	与板支所地域振興課	



令和3年度「ながおかたニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※ 新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、事業の中止又は延期、事業内容の変更等が生じる可能性があります。  
開催の可否等については、市役所担当課等に直接お問い合わせください。

No.	市役所担当課等 (電話番号)	対象講座名	対象者	会場	実施時期	定員	回数	内容	実施主体	特記事項
83	与板支所 地域振興課 (0258)72-3102	たちばな健康マラソン	一般	与板地域内	11月3日	なし	1	スポーツ大会	与板支所地域振興課	
84	与板支所 市民生活課 (0258)72-3190	生活習慣病予防講座(運動)	一般	よいたコミュニティセンター	11月17日	20	1	運動指導員による生活習慣病のための運動講座	与板支所市民生活課	
85		糖尿病予防教室	糖尿病の予防や改善に取り組みたい人	よいたコミュニティセンター	12月～1月	20	3	生活習慣病に関する知識と、糖尿病予防の栄養と運動、生活を学ぶ教室	与板支所市民生活課	
86		骨粗しょう症予防講座1	女性	子育ての駅にじの子広場	8月11日	20	1	骨密度測定、骨粗しょう症予防のミニ講座	与板支所市民生活課	
87		骨粗しょう症予防講座2	男性	よいたコミュニティセンター	8月19日	20	1	骨密度測定、体組成測定、血管年齢測定と、運動指導員による運動講座	与板支所市民生活課	
88		骨粗しょう症予防講座3	女性	子育ての駅にじの子広場	9月8日	20	1	栄養士による女性の健康と骨粗しょう症予防の食事のポイント、栄養相談	与板支所市民生活課	
89		骨粗しょう症予防講座4	女性	よいたコミュニティセンター	10月12日	20	1	体組成測定、10年後に折れない心と体を作る運動指導員による運動講座	与板支所市民生活課	
90		骨粗しょう症予防講座5	一般	よいたコミュニティセンター	12月～1月	20	1	レク式体力測定・体組成測定・骨の健康度測定・血管年齢測定	よいたコミセンスポーツ部会	与板支所市民生活課
91		こころの元気アップ講座	一般	よいたコミュニティセンター	7月28日	50	1	ヘルスカウンセラーによる新型コロナウィルスとメンタルヘルスケア	与板支所市民生活課	
92		冬の運動不足解消講座	一般	よいたコミュニティセンター	1月～2月	20	4	冬場の運動不足の解消と、運動への動機づけを図るための講座	与板支所市民生活課	
93		体力アップの運動講座	男性	よいたコミュニティセンター	11月18日	20	1	退職後の男性を中心としたウォーキングサークル。運動指導員の公開講座	与板支所市民生活課	
94		冬場の体力づくり講座	男性	よいたコミュニティセンター	12月16日	20	1	退職後の男性を中心としたウォーキングサークル。運動指導員の公開講座	与板支所市民生活課	
95	栃尾支所 市民生活課 (0258)52-5836	健康講座	一般	未定	2月頃	40	1	医師による講話(がん予防)	栃尾支所市民生活課	
96		生活習慣予防講演会	一般	栃尾市民会館(予定)	11月頃	20	1	2回コースで実施 生活習慣病(糖尿病)予防のための栄養と運動を学ぶ教室	栃尾支所市民生活課	
97		骨粗しょう症予防講座	一般	栃尾文化センター、栃尾産業交流センター	8月25日 10月27日	20	2	骨密度の簡易測定を行い、骨粗しょう症予防のための栄養と運動を学ぶ講座	栃尾支所市民生活課	
98		こころの健康講座	一般	栃尾市民会館(予定)	11月頃	20	1	こころの健康に関する講座	栃尾支所市民生活課	
99		認知症予防講演会	一般	栃尾文化センター	未定	50	1	認知症予防のための講演会	栃尾支所市民生活課	
100		脳の健康度測定	65歳以上	栃尾文化センター	9月22日 2月頃	30	2	ファイブ・コグ検査と認知症予防の講話と実技	栃尾支所市民生活課	
101		足腰元気度測定	65歳以上	栃尾体育館	5月26日 3月頃	20	2	転倒予防に関する5項目・体組成・血管年齢・血圧測定 ならびに 運動講座	栃尾支所市民生活課	
102		足腰元気講座	一般	栃尾体育館	6月23日	20	1	転倒骨折予防のための運動講座	栃尾支所市民生活課	
103		長寿の食卓	一般	栃尾文化センター	7月7日	20	1	フレイル予防のための栄養改善講座	栃尾支所市民生活課	

令和3年度「ながおかたニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※ 新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、事業の中止又は延期、事業内容の変更等が生じる可能性があります。  
開催の可否等については、市役所担当課等に直接お問い合わせください。

No.	市役所担当課等 (電話番号)	対象講座名	対象者	会場	実施時期	定員	回数	内容	実施主体	特記事項
104	川口支所 市民生活課 (0258) 89-3112	骨粗しょう症予防講座	一般	川口公民館他	5月～3月	15	2	骨粗しょう症のための栄養・運動を学ぶ講座	川口支所市民生活課	
105		生活習慣病予防教室	一般	川口公民館	10月～12月	15	1	生活習慣病予防のための栄養・運動を学ぶ教室	川口支所市民生活課	
106		こころの健康講座	一般	末広荘	2月	20	1	こころの健康に関する講座	川口支所市民生活課	
107	阪之上 コミュニティセンター (0258) 39-9302	初心者向け筋膜リリース	地域住民	旧勤労青少年ホーム体育室	6月13日	30	1	初心者向けの筋膜リリース体験	阪之上コミュニティセンター	健康課
108		栄養講座 糖尿病を予防改善講座	地域住民	阪之上コミュニティセンター	7月30日	20	1	長岡市の重点項目 糖尿病を予防・改善するための講座	阪之上コミュニティセンター	健康課
109		ロングウォーキング	地域住民	未定	9月26日	50	1	ロングウォーキング	阪之上コミュニティセンター	
110		ドッチビー体験会	小学生とその保護者	阪之上小学校アリーナ	11月7日	50	1	阪之上小学校児童とその保護者対象のドッチビー体験と健康講座	阪之上コミュニティセンター	健康課
111		高血圧予防・改善講座	地域住民	阪之上コミュニティセンター	11月水曜日午後	20	1	長岡市の重点項目 高血圧を予防・改善するための講座	阪之上コミュニティセンター	健康課
112		まちなかウォーキング&歴史講座	地域住民	河合継之助記念館 山本五十六記念館	6月23日	15	1	まちなかウォーキング 阪之上地区にある河合継之助記念館、山本五十六記念館をめぐる 解説付き	阪之上コミュニティセンター	
113		脳トレ	地域住民(おおむね65歳以上)	阪之上コミュニティセンター 202会議室	第2,第4木曜日	32	22	介護予防として脳トレ講座を実施	阪之上コミュニティセンター	
114	川崎 コミュニティセンター (0258) 35-3935	春の健康ウォーキング	地区住民	水道公園	5月14日	25	1	コミュニティで定めた4箇所のウォーキングコースの一つ。片道約3.7kmの距離をゆっくり歩く	川崎コミュニティ健康部会	健康課
115		健康講座「骨粗鬆症予防講座」	地区住民	川崎コミュニティセンター	6月18日	20	1	専門医の話を聞く	川崎コミュニティ健康部会	健康課
116		運動講座「足腰元気度講座」	地区住民	川崎コミュニティセンター	7月27日	20	1	長寿はつらつ課運動指導員の指導による体力測定	川崎コミュニティ健康部会	長寿はつらつ課
117		秋の健康ウォーキング	地区住民	川崎コミュニティセンター	10月18日	25	1	千秋が原ふるさと森まで片道約4kmを歩く	川崎コミュニティ健康部会	健康課
118		健康講座「歯ッピー講座」	地区住民	川崎コミュニティセンター	2月25日	20	1	健康課保健師が歯の健康維持について話す	川崎コミュニティ健康部会	健康課
119		みんなの料理教室①	地区住民	川崎コミュニティセンター	9月11日	12	1	オープンレンジとオーガニック食材でつくるイタリアクッキー つくったクッキーは食べずに持ち帰る	川崎コミュニティ健康部会	
120		みんなの料理教室②-1	地区住民	川崎コミュニティセンター	12月7日	12	1	そば粉8割と薄力粉2割の82そばを打つ。打ったそばは調理せず持ち帰る	川崎コミュニティ健康部会	
121		みんなの料理教室②-2	地区住民	川崎コミュニティセンター分館	12月17日	12	1	そば粉8割と薄力粉2割の83そばを打つ。打ったそばは調理せず持ち帰る	川崎コミュニティ健康部会	
122		多世代料理教室	地域住民(親子、子ども)	川崎コミュニティセンター分館	10月23日	16	1	食推委員が受講した調理研修の内容を親子の参加者に披露し調理する。コロナ感染対策を徹底し、試食を行う。	川崎コミュニティ健康部会 川崎東食推	
123		新町 コミュニティセンター (0258) 36-9230	コミセンDE運動講座	地域住民	新町コミュニティセンター講堂	6月9日	25	1	「さわやかエアロビクラブ」の方と一緒に、軽いエアロビクスを体験する。	新町コミュニティセンター

令和3年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※ 新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、事業の中止又は延期、事業内容の変更等が生じる可能性があります。  
開催の可否等については、市役所担当課等に直接お問い合わせください。

No.	市役所担当課等 (電話番号)	対象講座名	対象者	会場	実施時期	定員	回数	内容	実施主体	特記事項
124	新町 コミュニティセンター (0258)36-9230	コミセンDE運動講座	地域住民	新町コミュニティセンター講堂	11月10日	25	1	「さわやかエアロビクラブ」の方と一緒に、軽いエアロビクスを体験する。骨密度測定をする。	新町コミュニティセンター	
125		骨粗しょう症予防講座	地域住民	新町コミュニティセンター和室1・2	11月16日	15	1	骨密度を測定後、健康診断の個別相談や運動指導を受ける。	新町コミュニティセンター	
126		健康料理教室	地域住民	新町コミュニティセンター調理室、和室1	11月頃	6	1	生活習慣病予防のため、健康と栄養を考慮した料理を食生活推進委員と実習する。	新町地区食生活改善推進委員	
127	大島 コミュニティセンター (0258)27-5029	こころ元気アップ講座	地域住民	大島コミュニティセンター	7月15日	30	1	こころとからだに向き合い、疲れた心をリラックスさせる方法を学習する	大島コミュニティ推進協議会生涯学習部	健康課
128		健康講座	地域住民	地区内公民館	5月14・21・28日 /6月7・9日	20	5	糖尿病予防について学習する	大島コミュニティ推進協議会社会福祉部	健康課
129		骨粗しょう症予防講座	地域住民	大島コミュニティセンター	7月2日	30	1	骨密度の測定と講話、軽運動	大島コミュニティ推進協議会健康推進体育部	健康課
130		健康ウォーク	地域住民	陸上競技場～長岡大橋～水道タンク～大手大橋～陸上競技場	5月30日	200	1	健康のために河川敷をウォーキング	大島コミュニティ推進協議会健康推進体育部	健康課
131		遊歩サークル	地域住民	大島地域	4月12日～11月15日	30	14	健康のためにウォーキング	大島コミュニティ推進協議会健康推進体育部	健康課
132		足腰元気度測定	地域住民	大島コミュニティセンター	9月9・16日	30	2	測定と講話、軽運動	大島コミュニティ推進協議会生涯学習部	長寿はつらつ課
133		スポーツ健康講座	地域住民 (55歳以上)	大島コミュニティセンター	5月～11月	30	10	レクリエーション、健康体操、ストレッチポール、ベタンク、認知症予防他	大島コミュニティ推進協議会健康推進体育部	長岡市スポーツ協会
134		希望が丘 コミュニティセンター (0258)29-0808	多世代健康づくりセミナー	地域住民	希望が丘コミュニティセンター	12月～3月	20	4	軽体操	希望が丘コミュニティ推進協議会
135	糖尿病予防講座		地域住民	希望が丘コミュニティセンター	9月～11月	20	3	医師による講話・栄養講座・体操	希望が丘コミュニティ推進協議会	健康課
136	男の料理教室		男性限定	あぐらって	12月	15	1	調理実習	希望が丘コミュニティ推進協議会	
137	宮内 コミュニティセンター (0258)32-0010	春・秋ふれあいウォーキング	地域住民	春：信濃川ウォーク秋：東山ノルディック	6月6日 9月23日	各30	2	地域住民の健康促進・歩き方指導	宮内コミュニティセンター	健康課
138		スクエアステップ体操	地域住民	宮内コミュニティセンター講堂	6月28日 7月12日	20	3	マスマ目に区切ったマットを踏む歩く脳トレ	宮内コミュニティセンター	長寿はつらつ課
139		健康講座	地域住民	宮内コミュニティセンター和室	7月9日	30	1	withコロナ正しく知って乗り切るヒントを学ぶ・健康相談	宮内コミュニティセンター	健康課
140		骨粗しょう症予防講座	石坂地区住民	石坂ふれあいルーム	7月26日	25	1	骨密度測定・栄養について	宮内コミュニティセンター	健康課
141		足腰元気体操	前川地区住民	青島町公民館	9月1日	20	1	軽体操(筋力維持・転倒防止)	宮内コミュニティセンター	長寿はつらつ課
142		長寿の食卓	地域住民	宮内コミュニティセンター和室	12月3日	30	1	栄養講座	宮内コミュニティセンター	長寿はつらつ課
143		山通 コミュニティセンター (0258)36-7037	ノルディックウォーキング	地域住民	山通コミュニティセンター周辺	4月～11月	無	16	屋外の季節を感じながら、気持ちよく運動をし、筋力をつける。	山通コミュニティセンター健康づくり推進委員会
144	ふらばーる		地域住民	山通コミュニティセンター	通年	無	50	ニュースポーツを通して、楽しく運動をしながら体力をつける。	山通コミュニティセンター健康づくり推進委員会	



令和3年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※ 新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、事業の中止又は延期、事業内容の変更等が生じる可能性があります。  
開催の可否等については、市役所担当課等に直接お問い合わせください。

No.	市役所担当課等 (電話番号)	対象講座名	対象者	会場	実施時期	定員	回数	内容	実施主体	特記事項
145	山通 コミュニティセンター (0258)36-7037	コミセンDE運動講座	地域住民	山通コミュニティ センター	4月19日 10月4日	15	2	健康づくりのために、運動を継続する 必要性を理解する。	山通コミュニ ティセンター	健康課
146		栄養講座	地域住民	山通コミュニティ センター	2月7日	15	1	健康を維持するために、運動だけ ではなく栄養の摂取の大切さを学 ぶ。	山通コミュニ ティセンター	健康課
147	富曾亀 コミュニティセンター (0258)24-0012	コミセンDE健康講 座	地域住民	富曾亀コミュニ ティセンター会議 室	10月1日	12	1	ウォーキング指導を中心に講話と 運動	富曾亀コミュニ ティセンター	健康課
148		健康ウォーク	地域住民	地区内	10月11日	100	1	地区内をウォーキング	富曾亀コミュニ ティセンター	
149		スクエアステップ	高齢者	富曾亀コミュニ ティセンター講堂	9月1日～	12	5	スクエアステップ講座	富曾亀コミュニ ティセンター	長寿はつらつ課
150	新組 コミュニティセンター (0258)25-2044	歴史散策健康 ウォーク	地区住民	新組地区	6月6日	50	1	地域の歴史を訪ねながらのウォー キング	新組コミュニ ティ推進委員会	
151		ソフトボール大会	地区住民	新組小学グラウ ンド	6月13日	60	1	交流と体力向上を目的とした大会	新組コミュニ ティ推進委員会	
152		ラーズ卓球大会	地区住民	新組小学校体育 館	7月11日	60	1	多世代の参加をつのり、コミュニ ケーションと楽しく身体を動かす	新組コミュニ ティ推進委員会	
153		健康相談会	地区住民	新組コミュニテ ィセンター	8月19日	15	1	健康診断結果をもとに自分の健康 管理を考える	新組コミュニ ティ推進委員会	健康課
154		コミセンDE健康 講座	地区住民	新組コミュニテ ィセンター	10月11日 3月14日	25	2	自宅でもできる体操教室	新組コミュニ ティ推進委員会	健康課
155		バレーボール大 会	地区住民	新組小学校体育 館	11月14日	60	1	町内対抗でスポーツ親しみながら 交流を深める	新組コミュニ ティ推進委員会	
156	下川西 コミュニティセンター (0258)27-3008	栄養講座	地域住民	下川西コミュニ ティセンター	1月	20	1	栄養を知り、血糖コントロールやダ イエットに役立てよう	下川西コミュニ ティセンター	健康課
157		コミセンDE運動講 座	地域住民	下川西コミュニ ティセンター	12月	20	1	運動不足になりがちな季節に手軽 にできる運動を学ぼう	下川西コミュニ ティセンター	健康課
158	青葉台 コミュニティセンター (0258)47-1155	コミセンDE運動講 座	地域住民	青葉台コミュニ ティセンター	7月7日	20	1	体ほぐしとストレッチ (簡易体組成計でチェックあり)	青葉台コミュニ ティセンター	健康課
159	国営越後丘陵公園 管理センター (0258)47-8001	ノルディック ウォーキングでフ レイルに 負けない身体づく り	一般	国営越後丘陵公 園 健康ゾーン	6～11月	20	5	2本のポールを使って、年齢・身体 能力に関わらず楽しめるノルディッ クウォーキングを通じて、フレイルに 負けない身体づくりを目指します。	越後公園管理 センター	協力:長岡ノル ディックウォーキ ングクラブ
160		トレイルランニン グ体験会	一般	国営越後丘陵公 園 里山フィールド ミュージアム	6～11月	20	6	トレイルランニングコースを使った 体験会。トレイルの開拓にかかわる ボランティアとともに楽しみます。	越後公園管理 センター	協力:パーク フィットネスボラ ンティア
161		パークゴルフ大会	一般	国営越後丘陵公 園 あそびの里	7～11月	100	5	「パークゴルフ」の月例大会。新潟 県初の公認パークゴルフ場にて、 越後三山の眺望を楽しみながら快 適プレーが楽しめます。	越後公園管理 センター	共催:長岡市 パークゴルフ協 会
162		スノーシュー体験 会	一般	国営越後丘陵公 園 健康ゾーン	1～2月	40	2	親子やご家族で、真っ白な銀世界 の中をスノーシューでトレッキング。 可愛いウサギの足跡なども楽しめ ます。	越後公園管理 センター	協力:トレイルラ ンナーズ