

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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	市民体育館	4月～3月	60	40	各種軽スポーツ(卓球、バドミントン、ラケットテニス)		
2		マスターズ木コース(市民体育館)	おおむね55歳以上	市民体育館	4月～3月	60	40	各種軽スポーツ(ソフトバレーボール、卓球、ラケットテニス)		
3		レディース火コース(市民体育館)	18歳以上の女性	市民体育館	4月～3月	60	40	各種軽スポーツ(インディアカ、卓球、バドミントン、ラケットテニス)		
4		ADC (市民体育館)	18歳以上	市民体育館	4月～3月	40	40	ストレッチ体操、エアロビクスダンス		
5		マスターズ午前コース(アオーレ長岡)	おおむね55歳以上	アオーレ長岡アリーナ	4月～3月	60	40	各種軽スポーツ(ソフトバレーボール、卓球、ラケットテニス)		
6		マスターズ午後コース(アオーレ長岡)	おおむね55歳以上	アオーレ長岡アリーナ	4月～3月	60	40	各種軽スポーツ(ソフトバレーボール、卓球、ラケットテニス)		
7		レディース(アオーレ長岡)	18歳以上の女性	アオーレ長岡アリーナ	4月～3月	60	36	各種軽スポーツ(インディアカ、卓球、バドミントン)		
8		マスターズ(北部体育館)	おおむね55歳以上	北部体育館	4月～3月	60	40	各種軽スポーツ(ソフトバレーボール、卓球、ラケットテニス)		
9		レディース(北部体育館)	18歳以上の女性	北部体育館	4月～3月	60	40	各種軽スポーツ(インディアカ、ソフトバレーボール)		

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
10	長岡市スポーツ協会 (0258)34-2130	おとなスポーツ (北部体育館)	18歳以上	北部体育館	4月～3月	60	40	各種軽スポーツ(ソフトバレーボール、卓球、バドミントン)		
11		マスターズ(南部体育館)	おおむね55歳以上	南部体育館	4月～3月	60	40	各種軽スポーツ(ソフトバレーボール、卓球、バドミントン)		
12		レディース(南部体育館)	18歳以上の女性	南部体育館	4月～3月	60	40	各種軽スポーツ(ソフトバレーボール)		
13		エアロビクス(南部体育館)	18歳以上	南部体育館	4月～3月	60	40	ストレッチ体操、エアロビクスダンス		
14		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	48	簡単なストレッチ、脳トレ	長岡市健康・体力づくり指導者会	
15		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	48	簡単なストレッチ、脳トレ	長岡市健康・体力づくり指導者会	
16		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	48	簡単なストレッチ、脳トレ	長岡市健康・体力づくり指導者会	
17		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	健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す		
18	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	健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す			

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
19	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	山古志体育館 (予定)	7月～11月 (予定)	20	10	健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す		
20		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	健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す		
21		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	健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す		
22		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	健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す		
23		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	健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す		
24		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	健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す		
25		地域健康スポーツ習慣化プログラム講座	18歳以上	与板体育館(予定)	5月～3月 (予定)	20	10	健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す		
26		大島地域マスターズコース	おおむね55歳以上	大島コミュニティセンター	5月～11月 (予定)	20	10	健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど		
27		山通マスターズコース	おおむね55歳以上	山通コミュニティセンター	5月～3月 (予定)	20	18	健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど		

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
28	長岡市スポーツ協会 (0258)34-2130	おとなのフィットネス講座in大島	18歳以上	大島コミュニティセンター	5月～11月 (予定)	20	10	健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど		
29		女性のためのカラダの取説講座in希望が丘	18歳以上の女性	希望が丘コミュニティセンター	5月～11月 (予定)	20	10	健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど		
30		女性のためのカラダの取説講座in関原	18歳以上の女性	関原コミュニティセンター	5月～11月 (予定)	25	10	健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど		
31	スポーツ振興課 (0258)32-61117	東山市民登山とウォーキング	どなたでも (ウォーキングコースのみ小学生以上)	東山ハイキングコース、市営スキー場周辺	5月14日	なし	1	東山ハイキングコースの利用促進並びに市民の健康増進のため、登山とノルディックウォーキングを実施するもの	東山市民登山とウォーキング実行委員会	
32	長寿はつらつ課 (0258)39-2268	認知症地域フォーラムin長岡	一般	長岡リリックホール	9月中旬～10月上旬	400	1	認知症に関する講演会	長寿はつらつ課	
33	健康増進課 (0258)39-7508	歯と食の健口ひろば	一般	アオーレ	6月4日	200	1回	歯と食に関する講演会	健康増進課	
34		介護予防講演会	一般	リリックホール	8月27日	430	1回	認知症予防に関する講演会	健康増進課	
35		みんなの食育塾	一般	さいわいプラザ調理室	6月23日	15	2回	地域の郷土料理についての実習と講話	健康増進課	
36		みんなの食育塾	一般	さいわいプラザ調理室	9月13日 9月20日	15	2回	生活習慣予防の食事についての実習と講話	健康増進課	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
37	健康増進課 (0258)39-7508	みんなの食育塾	一般	さいわいプラザ 調理室	10月18日 10月25日	15	2回	1人暮らし・忙しい人のための時短料理	健康増進課	
38		みんなの食育塾	一般	さいわいプラザ 調理室	1月20日 2月3日	15	2回	メンズキッチン	健康増進課	
39		父の日健康イベント	一般	丘陵公園	7月9日	100	1回	青壮年期向け健康づくりの関心を高めるイベント	健康増進課	
40		骨粗しょう症予防講座	一般	さいわいプラザ	9月19日 12月8日	30人	2回	骨粗しょう症予防に関する講座	健康増進課	
41		骨粗しょう症予防講座	子育て中の母	子育ての駅てくてく	6月27日	20人	1回	骨粗しょう症予防に関する講座	健康増進課	
42		骨粗しょう症予防講座	子育て中の母	子育ての駅ぐんぐん	11月24日	20人	1回	骨粗しょう症予防に関する講座	健康増進課	
43	中之島支所地域振興・ 市民生活課 (0258)61-2015	健康長寿学	おおむね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等	中之島支所地域振興・市民生活課	
44		骨粗しょう症予防講座	一般	未定	6月	20	1	骨粗しょう症予防のための講座(簡易骨密度測定あり)	中之島支所地域振興・市民生活課	
45		運動講座	一般	未定	12月	20	1	冬場の運動不足解消のための運動講座	中之島支所地域振興・市民生活課	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
46	中之島支所地域振興・ 市民生活課 (0258)61-2015	美ママエクササイズ	女性	子育ての駅なか のひろば	12月	20	1	骨粗しょう症予防のための講座(簡易骨密度測定あり)	中之島支所地域振興・市民生活課	
47	越路支所地域振興・市 民生活課教育支援班 (0258)92-5910	越路幸齢者教室 (クラブ活動)	60歳以上	越路総合福祉センター 他	6月～9月	20	8	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(クラブ活動)	越路公民館	・各クラブのうち「健康体操クラブ」と「脳筋トレとニュースポーツクラブ」の受講者を対象とする。 ・定員はクラブにより異なる。
48		越路幸齢者教室 (体験教室)	60歳以上	越路総合福祉センター 他	10月～12月	20	4	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(体験教室)	越路公民館	・各体験教室のうち「健康体操」と「太極拳」の受講者を対象とする。 ・定員は教室により異なる。
49	越路支所地域振興・市 民生活課保健班 (0258)92-5011	骨美人教室	一般	越路保健センター	10月	25	1	骨粗しょう症予防のための教室	越路支所地域振興・市民生活課	
50		糖尿病予防セミナー	血糖値が高めの方等	越路保健センターほか	11月	25	2	糖尿病予防、重症化予防のためのセミナー(ヘルシーメニューの試食あり)	越路支所地域振興・市民生活課	
51	越路支所地域振興・市 民生活課 地域振興・防災班 (0258)92-5902	こしじ健康 ウォーキング	一般	塚山地区	4月・10月	各100	2	塚山地区の自然と歴史を感じながら「旧魚沼街道」を中心としたコースを歩き、健康増進を図る。	こしじまちづくり協議会 後援:長岡市	
52	三島支所 地域振興・市民生活課 (0258)42-2246	骨粗しょう症予防教室	30歳～70歳 女性	三島保健センターほか	10月頃	20	1	骨粗しょう症予防に関する教室	三島支所地域振興・市民生活課	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
53	三島支所 地域振興・市民生活課 (0258)42-2246	おとなの栄養教室	一般	みしま体育館	12月頃	20	2	フレイル予防に関する講座	三島支所地域 振興・市民生活 課	
54		糖尿病予防教室	一般	みしまコミュニ ティセンター	12月頃	10	2	糖尿病予防に関する教室	三島支所地域 振興・市民生活 課	
55	(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	みしま交流セン ター	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	
56		マスターズ	おおむね50歳 以上の男女	みしま会館	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	
57		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	
58		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	
59		運動スポーツ習慣 化プログラム	成人男女	みしま交流セン ター 三島体育館 他	4月～3月	25	10	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	
60	山古志支所地域振興・ 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	山古志コミュニ ティ推進協議会	
61		トランポビクス教 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	山古志コミュニ ティ推進協議会	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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・ 市民生活課 (0258)59-2339	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	山古志コミュニティ推進協議会	
63		種苧原健康体操教室	一般	種苧原公民館	4月～3月	20	12	お手軽にできる健康増進運動	山古志コミュニティ推進協議会	
64	小国支所 地域振興・市民生活課 (0258)95-5900	骨粗しょう症予防講座	一般	おぐにコミュニティセンター	5-11月	20	2	骨粗しょう症予防のための教室を実施	小国支所地域振興・市民生活課	
65		生活習慣病予防教室	一般	おぐにコミュニティセンター	10-12月	15	3	生活習慣病予防のため、栄養・運動等を学ぶ講座	小国支所地域振興・市民生活課	
66		こころのけんこうづくり講座	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	小国支所地域振興・市民生活課	
67		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	5-3月	20	12	介護予防を目的に栄養・運動・口腔機能・認知症予防の講座を実施	小国支所地域振興・市民生活課	
68		健康づくり講座	一般	おぐにコミュニティセンター	6-3月	20	2	生活習慣病予防や栄養・運動など健康づくりに関する講座を実施	小国支所地域振興・市民生活課	
69	和島支所 地域振興・市民生活課 教育支援班 (0258)74-3112	トリムハイキング	地域住民	和島地域内	5月14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・市民生活課	
70		ボウリング大会	地域住民	サウンドボウル見附店	2月4日	なし	1	ボウリング大会	和島支所地域振興・市民生活課	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
71	和島支所 地域振興・市民生活課 保健班 (0258)74-3113	るんるん健康 チェックラリー	一般	和島支所	10～1月	30	未定	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	
72		冬場の運動不足 解消講座	一般	和島保健センター	未定	20	3	冬場の運動不足解消と健康づくりの講座	和島支所 地域振興・市民生活課	
73		生活習慣病予防 講座	一般	和島保健センター	未定	20	1	生活習慣病予防のための医師の講話	和島支所 地域振興・市民生活課	
74	寺泊支所 地域振興・市民生活課 (0258)75-3113	骨美人教室	一般(女性)	寺泊コミュニティセンター	未定	15	1	骨粗しょう症予防のための教室	寺泊支所地域 振興・市民生活課	
75		生活習慣病予防 講座(運動)	一般	寺泊コミュニティセンター	未定	15	1	生活習慣病予防のための運動講座	寺泊支所地域 振興・市民生活課	コミセン共催
76		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	11～12月	15	3	生活習慣病や介護予防のための健康づくり講座	寺泊支所地域 振興・市民生活課	
77	与板支所 地域振興・市民生活課 (0258)72-3190	与板地域ハイキング	一般	与板地域内	4月16日	なし	1	与板支所から城山山頂までウォーキング	与板支所地域 振興・市民生活課	
78		地域対抗スポーツ大会(ディスクゴルフ)	一般	与板河川緑地たちばな公園	5月14日	なし	1	スポーツ大会	与板支所地域 振興・市民生活課	
79		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2日	なし	1	スポーツ大会	与板支所地域 振興・市民生活課	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
80	与板支所 地域振興・市民生活課 (0258) 72-3190	地域対抗スポーツ大会(ボッチャ)	一般	与板体育館	10月8日	なし	1	スポーツ大会	与板支所地域振興・市民生活課	
81		与板地域登山	一般	未定	未定	20	1	軽登山	与板支所地域振興・市民生活課	
82		たちばな健康マラソン大会	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・市民生活課	
83		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12日	なし	1	スポーツ大会	与板支所地域振興・市民生活課	
84		与板地域スキーツアー	一般	舞子スノーリゾート	2月18日	35	1	ウィンタースポーツを楽しむ	与板支所地域振興・市民生活課	
85		骨粗しょう症予防講座	一般	よいたコミュニティセンター	10月	20	1	簡易測定器による骨密度測定予防のための栄養・運動講座	与板支所地域振興・市民生活課	
86		脳健康度測定	おおむね65歳以上	よいたコミュニティセンター	11月	20	2	画像と音声に沿ってテストを行い、脳健康度を測定する認知症予防講座	よいたコミュニティセンター	
87		生活習慣病予防教室	一般	よいたコミュニティセンター	12月	20	2	生活習慣病に関する知識と、栄養と運動、生活を学ぶ教室	与板支所地域振興・市民生活課	
88		コミセンDE運動講座	一般	よいたコミュニティセンター	1月	20	2	ウォーキングや筋力トレーニングなど、楽しく無理なくカラダを動かします	与板支所地域振興・市民生活課	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
89	栃尾支所 市民生活課 (0258) 52-5836	骨粗しょう症予防講座	一般	栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ 栃尾産業交流センター おりなす	5月24日 9月	20	2	骨粗しょう症を予防するための栄養ならびに運動の講座、骨の健康度測定	栃尾支所 市民生活課	
90		認知症予防講座	一般	栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ	6月10日	100	1	医師による健康講座 認知症について理解を深め、予防方法を学ぶ講座	栃尾支所 市民生活課	
91		脳の健康度測定	おおむね65歳以上	栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ	7月5日・19日	25	2	ファイブ・コグ検査 認知症を予防するための講話と運動実技	栃尾支所 市民生活課	
92		栄養講座	一般	栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ	9月22日	20	1	生活習慣病やフレイルを予防するため、食べるコツについて学ぶ講座	栃尾支所 市民生活課	
93		スクエアステップ (5回コース)	おおむね65歳以上	栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ	10月4・18日、11月1・15・29日	25	5	四角いマス目を順序良く足踏みしながら前に進む、認知症予防の効果が期待できる運動講座	栃尾支所 市民生活課	
94		生活習慣病予防講座	一般	栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ	11月	20	2	生活習慣病を予防するための栄養ならびに運動の講座	栃尾支所 市民生活課	
95		こころ元気アップ講座	一般	栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ	1月27日	25	1	こころの健康に関する講座	栃尾支所 市民生活課	
96		足腰元気度測定	おおむね65歳以上	栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ	2月20日	25	1	転倒予防に関する5項目の測定ならびに軽体操	栃尾支所 市民生活課	
97		足腰元気講座	おおむね65歳以上	栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ	3月5日	25	1	転倒、骨折を予防するための講座と実技指導	栃尾支所 市民生活課	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
98	川口支所 地域振興・市民生活課 (0258)89-3112	生活習慣病予防講座	一般	末広荘	11月	15	1	生活習慣病予防のための栄養・運動を学ぶ講座	川口支所地域振興・市民生活課	
99		骨粗しょう症予防講座	一般	川口コミュニティセンター	10月～11月	15	2	骨粗しょう症予防のための栄養・運動を学ぶ講座	川口支所地域振興・市民生活課	
100		食育講座	一般	川口コミュニティセンター	1月	25	1	生活習慣病やフレイル予防のための食事のコツについて学ぶ講座	川口支所地域振興・市民生活課	
101		こころの健康講座	一般	末広荘	2月	25	1	こころの健康に関する講座	川口支所地域振興・市民生活課	
102	市民協働課 阪之上コミュニティセンター(0258)39-9302	睡眠と健康の知恵袋講座	地域住民	阪之上コミュニティセンター	5月17日,5月31日	15	2	良い睡眠と健康のI意外な関係、お悩み別の解決方法などを知り、睡眠の満足度アップ！	阪之上コミュニティ協議会健康部会	健康増進課
103		親子料理 うどん作り	地域の小学生とその保護者	あぐらって長岡	5月27日	親子10組	1	親子で力を合わせてうどん作り	阪之上コミュニティ協議会児童部会	
104		リラックスヨガ	地域住民	阪之上コミュニティセンター	未定	15	1	ゆっくりした呼吸で、リラックスしながら身体をほぐすストレッチが多めのヨガ	阪之上コミュニティ協議会健康部会	
105		モルック体験	地域住民	阪之上小学校グラウンド(雨天 アリーナ)	6月4日	30	1	木の棒を投げてピンを倒し得点を争う、新スポーツの体験	阪之上コミュニティ協議会健康部会	
106		笑いヨガとほめカード	地域住民	阪之上コミュニティセンター	6月21日	20	1	笑いヨガとほめカードを体験。笑ってほめ合う身体と心が温まる講座。笑い文字のおみやげ付き！	阪之上コミュニティ協議会学習部会	健康増進課

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
107	市民協働課 阪之上コミュニティセン ター(0258)39-9302	健康体操教室	地域住民	阪之上コミュニ ティセンター	9月	15	2	和室で簡単にできる健康体操	阪之上コミュニ ティ協議会 健康部会	
108		ロングウォーキン グ	地域住民	阪之上コミュニ ティセンター集 合、摂田屋方面 へ	10月15日	50	1	摂田屋方面へウォーキング	阪之上コミュニ ティ協議会 健康部会	
109		ドッジビーであそ ぼう	地域の小学生 とその保護者	阪之上小学校ア リーナ	11月12日	40	1	小学生に人気のドッジビーで親も一 緒に体を動かし、運動するきっかけ に。	阪之上コミュニ ティ協議会 健康部会	
110		親子料理 ミニ栄 養講座	地域の小学生 とその保護者	北陸学園	1月	親子 15組	1	北陸学園の実習室でお菓子作り (予定)	阪之上コミュニ ティ協議会 児童部会	
111	市民協働課 表町コミュニティセン ター(0258)38-0208	おかしやさん巡り 健康ウォークラ リー	一般	表町地区	6月11日	60	1	表町地区内ウォーキングを通して表 町コミュニティの交流を深め、地域を 再発見する。	表町コミュニ ティセンター	
112		足腰元気度測定 ①②	おおむね65歳 以上の男女	表町コミュニティ センター	6月5・9日	12	2	ロコモティブシンドロームから転倒、 骨折を予防するための携帯層の講 座。	表町コミュニ ティセンター	
113		ノルディックウォー キング大会	一般	表町地区	10月22日	50	1	近隣地域をポールを使って、ウォー キング。健脚寿命を延ばす。	表町コミュニ ティセンター	
114	市民協働課 新町コミュニティセン ター(0258)36-9230	生活習慣病予防 講座	地域住民	新町コミュニ ティセンター	7月頃	20	1	専門家による講話、血管年齢測定	新町コミュニ ティセンター	健康増進課
115		こころ元気アップ 講座	地域住民	新町コミュニ ティセンター	11月頃	20	1	こころの健康に関する講話と軽体操	新町コミュニ ティセンター	健康増進課

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
116	市民協働課 新町コミュニティセンター(0258)36-9230	健康料理教室	地域住民	新町コミュニティセンター	未定	6	1	健康と栄養を考慮した料理を食生活改善推進委員と実習する。	新町食生活改善推進委員	
117	市民協働課 大島コミュニティセンター(0258)27-5029	おおじま塾 健康講座	一般	大島コミュニティセンター	5月18日	30	1	足腰元気講座	大島コミュニティ推進協議会 生涯学習部	
118		健康料理教室	一般	大島コミュニティセンター	未定	20	1	講話・調理実習	大島コミュニティ推進協議会 健康推進体育部	
119		出前健康講座	一般	大島本町ふれあい館	7月20日	20	1	認知症予防講座	大島コミュニティ推進協議会 社会福祉部	
120		出前健康講座	一般	三ツ郷屋1丁目公民館	6月26日	25	1	足腰元気講座	大島コミュニティ推進協議会 社会福祉部	
121		出前健康講座	一般	緑町2丁目公民館	9月26日	25	1	コミセンDE運動講座	大島コミュニティ推進協議会 社会福祉部	
122		男の料理教室	男性	大島コミュニティセンター	5月31日 11月29日	16	2	栄養講座と調理実習	大島コミュニティ推進協議会 社会福祉部	
123		介護予防教室	一般	大島コミュニティセンター	11月9日	20	1	介護予防講座	大島コミュニティ推進協議会 社会福祉部	
124		遊歩サークル	一般	地域全般	4月～11月	10	14	集団での健康歩行	大島コミュニティ推進協議会 健康推進体育部	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
125	市民協働課 大島コミュニティセンター(0258)27-5029	健康測定	一般	大島コミュニティセンター	9月6日	30	1	自身の健康状態チェック	大島コミュニティ推進協議会 健康推進体育部	
126		健康ウォーク	一般	陸上競技場～長岡大橋～大手大橋～陸上競技場	6月4日	150	1	大島地域全体対象でウォーキング	大島コミュニティ推進協議会 健康推進体育部	
127		大島地域 マスターズ教室	55歳以上	大島コミュニティセンター	5月～11月	20	10	シニア向け健康教室	大島コミュニティ推進協議会 健康推進体育部	
128	市民協働課 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	一般	希望が丘コミュニティセンター	5月～3月	20	10	健康な体づくり	希望が丘コミュニティ推進協議会	
129		男の料理教室	一般男性	希望が丘コミュニティセンター	未定	20	3	男性のための料理教室	希望が丘コミュニティ推進協議会	
130		健康料理教室	一般	希望が丘コミュニティセンター	未定	20	1	食推による料理教室	希望が丘コミュニティ推進協議会	
131	市民協働課 宮内コミュニティセンター(0258)32-0010	ふれあいウォーキング	地域住民	未定	6月	40	1	健康ウォーク	宮内地区コミュニティ推進委員会	
132		コミセンDE運動講座	地域住民	宮内コミュニティセンター講堂	6月	25	3	アロマオイルを使ったリンパマッサージ	宮内地区コミュニティ推進委員会	健康増進課
133		町田地区健康講座	町田地区住民	町田町公民館	6月	12	1	健康に関する講話・栄養について	宮内地区コミュニティ推進委員会	健康増進課

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
134	市民協働課 宮内コミュニティセンター(0258)32-0010	撰田屋5丁目健康講座	撰田屋5丁目住民	撰田屋5丁目公民館	7月	15	1	健康に関する講話・軽体操	宮内地区コミュニティ推進委員会	健康増進課
135		健康料理教室	地域住民	宮内コミュニティセンター	9月	15	1	食推による料理教室	宮内地区コミュニティ推進委員会	
136		料理教室	地域住民	宮内コミュニティセンター	12月	15	1	栄養士による料理教室	宮内地区コミュニティ推進委員会	
137	市民協働課 宮内コミュニティセンター分館(0258)39-8367	ふれあい広場	地域住民	宮内コミュニティセンター分館	6月～11月(8月休み)	25	5	健康チェック、運動講座、栄養講座	宮内地区社会福祉協議会	健康増進課
138	市民協働課 栖吉コミュニティセンター(0258)35-9835	健康講座	地域住民	栖吉コミュニティセンター	12月	25	1	認知症予防講座	栖吉地区コミュニティ推進会議生涯学習部会	
139		ウォーキング	地域住民	栖吉町周辺	6月	20	1	栖吉町の栖吉川南麓地域をウォーキングで周る。	栖吉地区コミュニティ推進会議スポーツ健康づくり部会	
140		体力測定	地域住民	栖吉コミュニティセンター	9月	15	1	個人個人の体力の状況を測定する。	栖吉地区コミュニティ推進会議スポーツ健康づくり部会	
141	市民協働課 富曽亀コミュニティセンター(0258)24-0012	ハッピー体操講座	一般	富曽亀コミュニティセンター	9月上旬	20	1	長岡大花火音頭に合わせて、転倒予防、バランス能力の向上を目指す。	富曽亀コミュニティふくし部会	
142		コミセンde運動講座	一般	富曽亀コミュニティセンター	9月20日	15	1	健康ウォークのイベントの前に歩き方のチェックなどを行い意識を高める。	富曽亀コミュニティいきいき部会	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
143	市民協働課 富曽亀コミュニティセン ター(0258)24-0012	健康ウォーク	一般	自宅からコミセン	10月1日	200	1	6000歩以上を条件に自宅からコミセンまで、地域内に数箇所設けたチェックポイント(最低1箇所)を通過し、ゴールする。	富曽亀コミュニティいきいき部会	
144		ながおか元気体操講座	一般	富曽亀コミュニティセンター	11月10日 11月17日	各20	2	全身バランスよく動かすことのできるながおか元気体操講座	富曽亀コミュニティふくし部会	
145	市民協働課 新組コミュニティセンター(0258) 25-2044	新組地区歴史散策健康ウォーク2023	地区住民	新組地区予定	R5・6月	60	1	地区にある歴史所在地を訪ねながらのウォーク	新組コミュニティ推進委員会 町づくり部会	
146		健康相談会	地区住民	新組コミュニティセンター	R5・8月	15	1	健康診断結果をもとに今後の健康維持につながる相談会 自宅でもできる簡単な運動指導	新組コミュニティ推進委員会 健康づくり部会	健康増進課
147		コミセンDE運動講座	地区住民	新組コミュニティセンター	R5・10月 R6・3月	25	2	自宅でもできる健康体操指導	新組コミュニティ推進委員会 健康づくり部会	健康増進課
148	市民協働課 黒条コミュニティセンター(0258)24-6208	こころ元気アップ講座	女性	黒条コミュニティセンター	8月	20	1	・クローバーの木村先生の講座(軽運動有) ・女性の病気の話(地区担当保健師)	黒条コミュニティセンター	
149		生活習慣病予防講座	一般	黒条コミュニティセンター	10月	20	1	・富所先生の高血圧や健康長寿の話 ・血管年齢、骨密度測定	黒条コミュニティセンター	
150	市民協働課 日越コミュニティセンター(0258)27-8066	日越地区ウォーキング大会	地域住民	信濃川河川敷	4月22日	300	1	河川敷のウォーキング 1時間程度	日越コミュニティセンター	
151		男の料理教室	地域一般男性	日越コミュニティセンター	未定	25	1~2	地域の調理師による指導で中華、和食フレンチなど	日越地区社会福祉協議会	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
152	市民協働課 日越コミュニティセン ター(0258)27-8066	足腰元気講座	雨池町一般	雨池公民館	未定	10	1	簡単な軽体操	日越地区社会 福祉協議会	
153		足腰元気講座	福山町一般	福山公民館	9月ころ	20	1	簡単な軽体操	日越地区社会 福祉協議会	
154		多世代料理教室	地域住民	日越コミュニティ センター	10月	20	1	健康料理	日越コミュニ ティセンター	
155	市民協働課 関原コミュニティセン ター(0258)46-2022	コミセンDE運動講 座	一般	関原コミュニティ センター	5月	20	1	軽体操と体ほぐし	関原コミュニ ティ推進協議会	
156		認知症予防講座	一般	関原コミュニティ センター	6月・10月	20	2	脳トレ	関原コミュニ ティ推進協議会	
157		足腰元気度測定	一般	関原コミュニティ センター	7月・12月	15	2	転倒予防に関する5項目を測定	関原コミュニ ティ推進協議会	
158		健康ウォーク	一般	関原コミュニティ センター	10月1日	250	1	健康・地域交流で町内をウォーキン グ	関原コミュニ ティ推進協議会	
159	市民協働課 深オコミュニティセン ター(0258)46-2784	水曜クラブ	地域住民	深オコミュニティ センター	4月～3月	20	12	健康増進課の地域健康づくりメ ニューやウォーキング、ニュース ポーツなど1年を通して健康づくりを する。	深オコミュニ ティセンター	健康増進課
160		ノルディックウォー キング大会	地域住民	長岡市ウォーキ ングコース	5月、11月	40	2	ノルディックウォーキングの普及を通 して健脚寿命を延ばす。	深オコミュニ ティセンター	

R5健康講座等一覧

No.	市役所担当課 (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
161	市民協働課 青葉台コミュニティセンター(0258)47-1155	骨粗鬆症予防講座	地域住民	青葉台コミュニティセンター	5月10日	20	1	各自の測定を行い予防について学習する	青葉台コミュニティ推進協議会 体育健康部会	健康増進課
162		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	6月5日	20	1	体ほぐしとストレッチ (体組成計でチェックあり)	青葉台コミュニティ推進協議会 体育健康部会	健康増進課
163		地区ウォーキング	地域住民	青葉台・陽光台町内	未定	30	1	令和4年度作成のウォーキングマップを使用し実施	青葉台コミュニティ推進協議会 体育健康部会	
164	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	4~11月	20	8	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:江口英夫氏(長岡市)
165		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	4~11月	20	8	トレイルランニングコースを走る体験会。ボランティアとともに体力・経験に合わせて楽しめます。	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
166		パークゴルフ大会	一般	国営越後丘陵公園 あそびの里	6,9月	144	2	「パークゴルフ」の大会。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