


4・5月 カフェDE健康講座 相談

タニタカフェを会場に、気軽に参加できる健康講座と運動・健康相談を定期的を開催しています。

日程	時間	講座・相談	内容	担当
4/5(金)	10:00~11:00	講座 	姿勢見直し！姿勢改善体操	運動指導員
4/12(金)	10:00~11:00	講座 	健康はおなかから ～便秘のお悩みその場で解消～	ヤクルト
4/16(火)	10:00~11:00	講座 	まちなかウォーキング	運動指導員
4/18(木)	10:00~12:00	相談 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員・ 保健師
4/23(火)	13:30~15:30	相談 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員・ 保健師
4/25(木)	14:00~15:00	講座 	知って得する薬の話 ～高脂血症について～	薬剤師会
5/10(金)	14:00~15:00	講座 	チューブトレーニングで体幹アップ↑	運動指導員
5/14(火)	10:00~11:00	講座 	まちなかウォーキング	運動指導員
5/16(木)	10:00~12:00	相談 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員・ 保健師
5/23(木)	10:00~11:00	講座 	はじめよう！健口生活 ～意外と怖い？!菌の病気～	歯科衛生士
5/28(火)	13:30~15:30	相談 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員・ 保健師
5/31(金)	10:00~11:00	講座 	汗かき宣言！発汗促進で体脂肪を減らそう！	オオミヤスポーツ

会場

タニタカフェ

(大手通り2-2-6)ながおか市民センター1階

対象

どなたでも

参加無料

申込不要

タニタカフェ
特典あり

お問い合わせ

長岡市幸町2-1-1 (さいわいプラザ)

長岡市健康課 (☎ 39-7508)

詳しい内容は
裏面も御覧ください→

カフェDE健康講座

とは？

月に4回！運動・栄養・休養など、その道の専門の講師による講座を様々実施しています。

自分の興味のある講座を選んで気軽に参加してみてください！

定員を設けていないため、参加者が多い場合は、場所や資料等に制限があります。ご了承ください。

☆4月より、まちなかウォーキングがカフェDE健康講座に加わりました。

(時間) 午前 10:00～11:00 } いずれか
午後 14:00～15:00 }



カフェDE運動・健康相談

とは？

月2回、運動や健康に関する相談を個別に実施しています。

○運動したいけどどうしたらいい？

→その場であなたにあった運動と一緒に実践！

○健診結果、どうみるの？

→健診結果を持参いただき、説明！



☆カラダの気になること！⇒ 何でもお気軽にご相談ください！！

運動指導員と保健師でお待ちしております。

予約制ではありませんので、相談者が重なる場合はお待ちいただく場合があります。ご了承ください。

(時間) 午前 10:00～12:00(受付11:30まで) } いずれか (相談時間)
午後 13:30～15:30(受付15:00まで) } お一人30分程度

カフェDE健康講座・相談
参加者 **限定!!**



タニタカフェで使える **割引券プレゼント**

(他券との併用不可、一回につき一枚利用可、
一人につき一枚利用可)