

# カフェDE健康講座 R4年度 第5号

★参加するには申込みが必要です。講座によって申込時期が異なります。

★感染予防対策を行い、各講座適正人数になり次第締め切らせていただきます。

**対象** どなたでも(事前に申し込みをされた方)

**時間** 【午前】10:30～11:30 【午後】14:00～15:00

**会場** タニタカフェ <ながおか市民センター1階>

**申込み・お問い合わせ** 長岡市健康課 ☎ 39-7508

8:30～17:15(土・日・祝日を除く)

さいわいプラザ2階(幸町2-1-1)

| 申込開始日       | 日程   |     | 時間 |    | 運動<br>座学 | 内容                             | 担当              |
|-------------|------|-----|----|----|----------|--------------------------------|-----------------|
|             |      |     | 午前 | 午後 |          |                                |                 |
| 2/8<br>(水)～ | 2/14 | (火) | ○  |    | 座学       | 春から始める、ハーブのある暮らし               | ハーブ<br>インストラクター |
|             | 2/20 | (月) |    | ○  | 運動       | 冬が終わる前に！<br>運動不足解消エクササイズ       | 運動指導員           |
|             | 3/3  | (金) | ○  |    | 座学       | 人生を楽しむコツ②<br>～うっとうしいアイツを味方にする～ | ヘルス<br>カウンセラー   |
|             | 3/7  | (火) | ○  |    | 運動       | まちなかウォーキング                     | 運動指導員           |
| 3/6<br>(月)～ | 3/13 | (月) |    | ○  | 座学       | どうしよう？コロナ太り                    | 保健師             |
|             | 3/23 | (木) | ○  |    | 運動       | 筋力アップDE健康に！！                   | 運動指導員           |

**感染状況等に応じて内容の変更や中止する場合があります**

# タニタカフェで お待ちしております



運動・栄養・こころなどの  
健康に関するさまざまな内容で  
講座を行っています

あなたの健康づくりに  
役立つヒントが見つかるかも！？  
気軽に、お申込みください★

.....  
お申込みは  
健康課まで!

.....  
Tanita Cafe



## ★講座に参加される方へお願い★

- ・マスクは基本、着用をお願いします。
- ・体調の悪い方(風邪症状や発熱等)は参加をお控えください。
- ・参加者の間隔を取って行います。



申込み・お問い合わせ

長岡市健康課 ☎ 39-7508

8:30~17:15(土・日・祝日を除く)

さいわいプラザ2階(幸町2-1-1)