

カフェDE健康講座 R4年度 第1号

あなたの健康づくりに役立つヒントが見つかる！

運動・栄養・こころなど健康に関する内容は様々！気軽に参加してみよう！

★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)

会場

①タニタカフェ ながおか市民センター1階

※裏面に地図あり

②まちなかキャンパス フェニックス大手イースト3階

※会場への問い合わせや連絡などのご遠慮ください。

時間

午前 10:30～11:30

午後 14:00～15:00

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)

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

申込 開始日	日程		時間		会場	運動 座学	内容	担当
			午前	午後				
受付終了	4/8	(金)	○		①	 やり方で効果が変わる！ ラジオ体操	運動指導員	
4/6 (水)～	4/12	(火)	○		①	 まちなかウォーキング	運動指導員	
	4/21	(木)	○		②	 歩き始める前に再確認！ 姿勢と歩き方	運動指導員	
	4/25	(月)		○	①	 いつまでも美しく！ アンチエイジングの食事のヒケツ	栄養士	
	5/12	(木)	○		①	 まちなかウォーキング	運動指導員	
5/6 (金)～	5/20	(金)	○		②	 全身すっきりストレッチ	運動指導員	
	5/24	(火)	○		①	 血管年齢測定とみんなに 知ってほしいたばこのお話	保健師	
	5/30	(月)		○	①	 筋膜を使って 簡単にセルフケア講座	カイロプラクター	
	6/7	(火)	○		①	 まちなかウォーキング	運動指導員	

※裏面にも講座の情報が 있습니다！

会場地図

①タニタカフェ

ながおか市民センター1階(大手通り2-2-6)

②まちなかキャンパス 多目的スペース

フェニックス大手イースト3階(大手通り2-6)

※会場への問い合わせや連絡などをご遠慮ください。



時間

午前 10:30～11:30

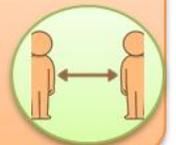
午後 14:00～15:00

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

申込 開始日	日程		時間		会場	運動 座学	内容	担当
			午前	午後				
6/7 (火)～	6/15	(水)	○		②		夏に負けない体に！！	運動指導員
	6/24	(金)		○	①		今日から始める熱中症予防	保健師
	6/30	(木)	○		①		誤嚥性肺炎のお話	歯科衛生士
	7/4	(月)		○	①		体カバランスをチェックしよう①	運動指導員
7/8 (金)～	7/14	(木)	○		①		かしこく摂って健康になる！ (軽体操あり)	タニタカフェ 管理栄養士
	7/22	(金)	○		①		まちなかウォーキング	運動指導員
	7/26	(火)	○		②		ゆったりヨガと 健康な体の軸を学びましょう①	カイロプラクター
	8/1	(月)	○		①		しっかり食べて、夏バテ予防！	栄養士
	8/9	(火)	○		①		夏こそ筋トレ&リラックス	運動指導員

<講座に参加される方へお願い>

- ・マスク着用をお願いします。
- ・参加前には検温と手指消毒、健康チェックをお願いいたします。
- ・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。
- ・参加者の間隔を十分取って行います。



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)