

2月・3月の











参加費不要!

申し込み不要!

どなたでも!

カフェDE健康講座

タニタカフェを会場に、気軽に参加できる健康講座を定期的を開催しています。
運動・栄養・休養など、内容は様々。約1時間、自分のカラダと向き合ってみてください。

日時	テーマ	講師
 2月 6日(火) 正月太り大丈夫? 太りにくい食生活	大塚製薬	
 2月 16日(金) 健康はおなかから ~腸内環境とアレルギー~	ヤクルト	
 ★2月20日(火) 「ハッピー体操だよ!全員集合」楽しく汗を流して転倒予防	★長寿はつらつ課	
 2月 23日(金) 「ながおかタニタ健康くらぶ」の上手な活用法	タニタカフェ 管理栄養士	
 2月 27日(火) ガーン!とならないために... がん予防のすすめ	保健師	
 3月 6日(火) 30代~70代まで楽しめる♪レットトライ!大人のヒップホップ	ラブダンス ムーブメント	
 3月 9日(金) 新生活に向けたお弁当づくり	栄養士	
 3月 13日(火) 骨から元気に!コツ(骨)コツ(骨)健康講座	栄養士	
 3月 16日(金) 人生を楽しむコツ~「うっとおいしいアイツ」を味方にする~	心理カウンセラー	
 ★3月20日(火) おいしく食べて健康に 低栄養(身体的フレイル)予防	★長寿はつらつ課	

時間 10時~11時

会場

タニタカフェ
(大手通2-2-6) ながおか市民センター1階

対象

どなたでも

お問い合わせ

〒940-0084 長岡市幸町 2-1-1

長岡市福祉保健部健康課 (TEL 39-7508)

長寿はつらつ課 (TEL 39-2268)

(★印の講座は長寿はつらつ課、それ以外の講座については健康課にお問い合わせください。)

裏面でおすすめ講座の紹介してます! →

オススメ講座をちょこっと紹介

「ながおかタニタ健康くらぶ」 の上手な活用法

注目

日時 2月 23日（金） 10:00～11:00

講師 タニタカフェ管理栄養士、運動指導員

楽しくお得に健康づくりができるくらぶって？

ウォーキングや体組成計測、健康講座の受講等でポイントを貯める方法や活動量計の効果についてお伝えします。
体組成計測をして今のご自分の体もチェックしましょう。
講座参加者にはお土産をご用意しております♪



人生を楽しむコツ ～「うっとおいしいアイツ」を味方にする

**担当者
伊藤**

日時 3月 16日（金） 10:00～11:00

講師 心理カウンセラー 南雲陽子先生

何でこうしない？何でああする？あんなこと言う？何度言っても…

身近にいる「うっとおいしい人」と上手にコミュニケーションを取って、あなたの思いを伝える方法をお伝えします。うまくいけば、その人はあなたの味方になるかもしれません。

みなさまのご参加お待ちしております♪

その他の講座もチェック！→