

カフェDE健康講座 R5年度 第4号

参加無料！申込み不要！お気軽にお越しください

時間

【午前】10:30～11:30
【午後】14:00～15:00



会場

- ①タニタカフェ〈ながおか市民センター1階〉
- ②まちなかキャンパス〈フェニックス大手イースト3階〉

※裏面に地図あり

～お問い合わせ～

長岡市健康増進課 ☎39-7508

8:30～17:15

さいわいプラザ2階(幸町2-1-1)

(土・日・祝を除く)

日程	時間		会場	運動 座学	内容	担当
	午前	午後				
10/11 (水)	10:00～	12:00	浦体育館	歩行者	ノルディックウオーキング ～隠れた名所めぐり～	★ノルディック インストラクター
10/17 (火)	○		①	本	介護予防はここから ～オーラルフレイル～	歯科衛生士
10/25 (水)	○		②	歩行者	じんわり効かせるエクササイズ	運動指導員
10/31 (火)	○		①	本	今日から始める転倒・骨折予防！ ～骨密度をチェックしよう！～	保健指導員
11/6 (月)	○		さいわい プラザ 4階	歩行者	まちなかを飛び出して！ ～千手ウオーキングコース～	運動指導員
11/16 (木)	○		②	歩行者	足の筋肉を使うと動きたくなる！ 足の筋肉を鍛えよう	運動指導員
11/25 (土)		○	①	本	「気質」を知って 人間関係を楽にしよう	ヘルスカウンセラー
12/1 (金)	○		①	本	温泉の楽しみ方	★温泉 ソムリエ
12/7 (木)	○		②	歩行者	冬も元気に！ 自宅でできるカンタン体操	運動指導員
12/15 (金)	18:00～	19:00	①	歩行者	ウィンターナイトウオーク	運動指導員

気になる講座内容をCHECK!!

10/17

介護予防はここから ～オーラルフレイル～

正しく知って
健口になろう!!

歯のお悩みも
ご相談できます



10/31

今日から始める転倒・骨折予防! ～骨密度をチェックしよう!～

気になる骨密度を測定★
あなたの骨密度は??



11/25

「気質」を知って人間関係を楽にしよう



一人ひとりが持っている
「気質」ってなに?

土曜日開催!

自分を知って、相手を知ろう!
心がホッと軽くなる講座です♪

11/16

足の筋肉を使うと動きたくなる!
足の筋肉を鍛えよう

足の筋肉は
なんと全体の **約70%**

これは鍛えるしかない!
一緒にカラダを動かそう!



12/15

ウィンターナイトウォーク

歩きながらまちなかの
イルミネーションを
見に行きましょう★



12/1

温泉の楽しみ方



様々な効果がある温泉♨
より深く楽しめるポイントを
温泉ソムリエが解説!

会場地図

①タニタカフェ

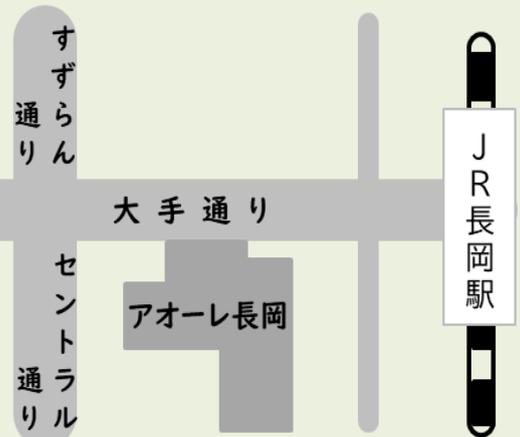
ながおか市民センター 1階(大手通り2-2-6)

至 大手大橋

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のご遠慮ください。



～お問い合わせ～

長岡市健康増進課 ☎39-7508

さいわいプラザ2階(幸町2-1-1)

8:30～17:15

(土・日・祝を除く)