

気軽に健康UP!講座

どなたでも参加可能! 参加料無料! 気になる講座にぜひお申込みください★

申込み:6月9日(月)～

6/18(水) 体験型! 身体とお口を楽しく動かす!

10:00～11:00 ～オーラルフレイル予防を楽しく学ぼう～

◆会場:まちなかキャンパス長岡 ◆担当:言語聴覚士

6/30(月) 「あしもとのたからもの」と出会う和ハーブたち

10:00～12:00 ◆会場:さいわいプラザ ◆担当:和ハーブインストラクター

申込み:7月8日(火)～

7/15(火) 頭もカラダもココロもハッピー!

10:00～11:00 みんなで Let's 脳トレ

◆会場:米百俵プレイスミライエ長岡 ◆担当:介護予防推進員

7/31(木) 健康はおなかから

14:00～15:00 ◆会場:まちなかキャンパス長岡 ◆担当:ヤクルト

申込み:8月8日(金)～

8/19(火) 楽しくリズム講座♪

10:00～11:00 ◆会場:さいわいプラザ ◆担当:運動指導員

8/29(金) 健康で若々しく、楽しく生きる。3つのポイント

10:00～11:00 ◆会場:まちなかキャンパス長岡 ◆担当:健康クリエイター

※ 各講座適正人数になり次第締め切らせていただく場合がございます。

～申込み・お問い合わせ～

長岡市健康増進課 ☎39-7508 8:30～17:15

こんな講座です♪

体験型！身体とお口を楽しく動かす
～オーラルフレイル予防を楽しく学ぼう～

ガムを噛んで口の機能を確認したり
口と頭を使って身体を動かしたり…
体験しながら楽しく行う講座です！

頭もカラダもココロもハッピー！
みんなでLet's脳トレ

気になる前から認知症予防！
頭も体もココロも動かして
楽しくハッピーに予防
しましょう！

健康はおなかから

健康の要と言われる「腸」
の働きについてお話します。
腸によい菌を増やすための
生活習慣や、今注目の
「脳腸相関」のお話もあります！

楽しくリズム講座♪

誰でもできる簡単な
リズムゲームや、リズム体操で
一緒に楽しみましょう♪

会 場

会場への問い合わせや連絡
などのご遠慮ください。

至 大手大橋

米百俵プレイスミライエ長岡

大手通2丁目3番地10

5階:スタジオAB

大手通り

セントラル
通り

アオーレ
長岡

J R 長岡駅

まちなかキャンパス長岡 大手通2丁目6番地

3階:多目的スペース1

さいわいプラザ

4階:大ホール 幸町2丁目1番1号



～申込み・お問い合わせ～

長岡市健康増進課 ☎39-7508

8:30～17:15