「イオンカード5％オフの日」
毎月30日に開催 もしくは 20 日

# おてがる 健康プレイス

毎回テーマを変えて運動をします。途中参加も OK です！
お買い物のついでにぜひご参加ください。

## 7/30（水）

音楽に合わせて
楽しく
**リズム運動**

## 8/20（水）

体幹と足腰でもっと軽やかに歩こう！
**かんたん筋力トレーニング**

## 9/20（土）

呼吸を整え
身体をリフレッシュ
**やさしいチェアヨガ**

**【時間】 午前9時30分～午前10時30分**

**【会場】 イオン長岡店 2 階南口エスカレーター脇**

【 対 象 】 長岡市内在住の方どなたでも
【 定 員 】 20名程度(先着)
★軽めの運動をおこないますので、動きやすい服装でお越しください。

**★参加費無料、申込不要**

問い合わせ：長岡市福祉保健部　健康増進課　☎ 0258(39)7508