

おてがる

健康プレイス

毎回テーマを変えて健康講座と運動をします。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

(木)

ポイントをつかんで
全身を活性化

おとなのラジオ体操



8/20

(木)

動きを改善！

イスで
ゆったりヨガ



9/30

(水)

頭とからだで



脳トレ体操



【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