

心も体も
リフレッシュしたい！



楽しく体を
動かしたい！



いろんな人と
おしゃべりしたい！



つぎは

参加費無料！

申込不要！

どなたでも参加OK
健康づくりの場

10/21
(水)

11/18
(水)

12/16
(水)

令和 9 年
1/20
(水)

2/17
(水)

3/17
(水)

【時間】 午後 1 時 30 分～午後 2 時 30 分

【会場】 アオーレ長岡 市民交流ホールBC

※2/17 市民交流ホール A

【対象】 長岡市内在住の方どなたでも

【定員】 30 名程度

【内容】 ストレッチや脳トレ、筋トレ、「ハッピー体操」など
初めての方でも無理なく楽しく運動できます。

【持ち物】 運動のできる服装、内履き、水分補給用飲み物、タオル

※駐車場ご利用の場合は、有料となりますので予めご了承ください。



問い合わせ：長岡市福祉保健部 健康増進課 ☎ (39)7508