

おてがる

健康フレイス

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。



10/30
(金)

ストレッチと筋トレで
健康習慣

**楽しく
リズム運動**



11/30
(月)

ブレない体づくり！

**首肩まわりと
体幹の運動**



12/20
(日)



冬こそからだを動かそう！

かんたんエアロ



【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