

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|-------|-----|----|--------------------------|------|------|
| 1 | 長岡市スポーツ協会 (0258) 34-2130 | マスターズ月 コース (市民体 育館) | おおむね55歳 以上の男女 | 市民体育館 | 4月～3月 | 100 | 40 | 各種体操、軽スポーツ、スト レッチ体操など | | |
| 2 | | マスターズ木 コース (市民体 育館) | おおむね55歳 以上の男女 | 市民体育館 | 4月～3月 | 100 | 40 | 各種体操、軽スポーツ、スト レッチ体操など | | |
| 3 | | レディース火 コース (市民体 育館) | 成人女性 | 市民体育館 | 4月～3月 | 80 | 40 | 各種体操、軽スポーツ、スト レッチ体操など | | |
| 4 | | ADC (市民体育館) | 成人男女 | 市民体育館 | 4月～3月 | 75 | 40 | ストレッチ体操、エアロビクス ダンス | | |
| 5 | | マスターズ午前 コース (アオー レ長岡) | おおむね55歳 以上の男女 | アオーレ長岡ア リーナ | 4月～3月 | 100 | 36 | 各種体操、軽スポーツ、スト レッチ体操など | | |
| 6 | | マスターズ午後 コース (アオー レ長岡) | おおむね55歳 以上の男女 | アオーレ長岡ア リーナ | 4月～3月 | 100 | 38 | 各種体操、軽スポーツ、スト レッチ体操など | | |
| 7 | | レディース (ア オーレ長岡) | 成人女性 | アオーレ長岡ア リーナ | 4月～3月 | 80 | 38 | 各種体操、軽スポーツ、スト レッチ体操など | | |
| 8 | | マスターズ (北 部体育館) | おおむね55歳 以上の男女 | 北部体育館 | 4月～3月 | 80 | 32 | 各種体操、軽スポーツ、スト レッチ体操など | | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|-----------------------------|----------------|--------------|-----------------|-------|----|----|----------------------|------|------|
| 9 | 長岡市スポーツ協会 (0258) 34-2130 | レディース（北部体育館） | 女性 | 北部体育館 | 4月～3月 | 80 | 32 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など | | |
| 10 | | おとなスポーツ（北部体育館） | 成人男女 | 北部体育館 | 4月～3月 | 80 | 36 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など | | |
| 11 | | マスターズ（南部体育館） | おおむね55歳以上の男女 | 南部体育館 | 4月～3月 | 80 | 40 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など | | |
| 12 | | レディース（南部体育館） | 成人女性 | 南部体育館 | 4月～3月 | 80 | 40 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など | | |
| 13 | | エアロビクス（南部体育館） | 成人男女 | 南部体育館 | 4月～3月 | 80 | 40 | ストレッチ体操、エアロビクスダンス | | |
| 14 | | いきいき健康教室月曜日 | 50歳以上 | 高齢者センター けさじろ | 4月～3月 | 50 | 40 | 簡単なストレッチ、脳トレ | | |
| 15 | | いきいき健康教室水曜日 | 50歳以上 | 高齢者センター けさじろ | 4月～3月 | 50 | 40 | 簡単なストレッチ、脳トレ | | |
| 16 | | いきいき健康教室土曜日 | 50歳以上 | 高齢者センター しなの | 4月～3月 | 50 | 40 | 簡単なストレッチ、脳トレ | | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|-----------------------------|--------------------|-------|----------------------------|---------------|----|----|--------------------------|------|------|
| 17 | 長岡市スポーツ協会 (0258) 34-2130 | 地域健康スポーツ習慣化プログラム講座 | 18歳以上 | 中之島体育館 (予定) | 5月～3月 (予定) | 20 | 10 | 健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す | | |
| 18 | | 地域健康スポーツ習慣化プログラム講座 | 18歳以上 | みしま会館 (予定) | 5月～3月 (予定) | 20 | 10 | 健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す | | |
| 19 | | 地域健康スポーツ習慣化プログラム講座 | 18歳以上 | 山古志体育館 (予定) | 5月～3月 (予定) | 20 | 10 | 健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す | | |
| 20 | | 地域健康スポーツ習慣化プログラム講座 | 18歳以上 | 寺泊コミュニティセンター (予定) | 5月～3月 (予定) | 20 | 10 | 健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す | | |
| 21 | | 地域健康スポーツ習慣化プログラム講座 | 18歳以上 | 栃尾体育館 (予定) | 5月～3月 (予定) | 20 | 10 | 健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す | | |
| 22 | | 地域健康スポーツ習慣化プログラム講座 | 18歳以上 | 浦体育館 (予定) | 5月～3月 (予定) | 20 | 10 | 健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す | | |
| 23 | | 地域健康スポーツ習慣化プログラム講座 | 18歳以上 | おぐに森林公園 みんなの体験館 (予定) | 5月～3月 (予定) | 20 | 10 | 健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す | | |
| 24 | | 地域健康スポーツ習慣化プログラム講座 | 18歳以上 | 川口公民館 (予定) | 5月～3月 (予定) | 20 | 10 | 健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す | | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|-----------------------------|----------------------|--------------|----------------|---------------|----|----|-------------------------------------|------|------|
| 25 | 長岡市スポーツ協会 (0258) 34-2130 | 地域健康スポーツ習慣化プログラム講座 | 18歳以上 | 与板体育館 (予定) | 5月～3月 (予定) | 20 | 10 | 健康づくりのための運動習慣の定着、習慣化を目指す | | |
| 26 | | 大島地域マスターズコース | おおむね55歳以上の男女 | 大島コミュニティセンター | 5月～11月 | 20 | 10 | 健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど | | |
| 27 | | 山通地域マスターズ月曜日コース | おおむね55歳以上の男女 | 山通コミュニティセンター | 5月～3月 | 20 | 18 | 健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど | | |
| 28 | | 山通地域マスターズ水曜日コース | おおむね55歳以上の男女 | 山通コミュニティセンター | 5月～3月 | 20 | 18 | 健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど | | |
| 29 | | おとなのフィットネス講座in大島 | 18歳以上 | 大島コミュニティセンター | 5月～11月 | 20 | 10 | 健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど | | |
| 30 | | 女性のためのカラダの取説講座in希望が丘 | 18歳以上 | 希望が丘コミュニティセンター | 5月～11月 | 20 | 10 | 健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど | | |
| 31 | | 女性のためのフィットネス講座in関原 | 18歳以上 | 関原コミュニティセンター | 5月～7月 | 25 | 10 | 健康体操、栄養講座等健康に関する講義、各種レクリエーションスポーツなど | | |
| 32 | 健康課 (0258) 39-7508 | 介護予防講演会 | 一般・関係者 | 長岡リリックホール | 11月19日 | 未定 | 1 | 介護予防に関する講演会 | 健康課 | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|---------------------------------------|-------------|--------|--------------|-------------|-----|----|-----------------------------|-----------------|------|
| 33 | 健康課 (0258) 39-7508 | 歯と食の健口ひろば | 一般・関係者 | アオーレ長岡 | 6月5日 | 200 | 1 | 歯と食に関する講演会 | 健康課 | |
| 34 | | 家族で守ろうパパの健康 | 一般 | リバーサイド千秋 | 6月19日 | 100 | 1 | 健康づくりを市民へPRするためのイベント | 健康課 | |
| 35 | | みんなの食育塾 | 一般 | さいわいプラザ調理室 | 6月15日、6月21日 | 15 | 2 | 地域の郷土料理についての実習と講話 | 健康課 | |
| 36 | | みんなの食育塾 | 一般 | さいわいプラザ調理室 | 9月15日、9月28日 | 15 | 2 | 生活習慣病予防の食事についての実習と講話 | 健康課 | |
| 37 | | みんなの食育塾 | 一般 | さいわいプラザ調理室 | 1月12日、1月26日 | 15 | 2 | 男性のための料理教室 | 健康課 | |
| 38 | | みんなの食育塾 | 一般 | さいわいプラザ調理室 | 2月8日、2月22日 | 15 | 2 | 忙しい人のための食育講座（冷凍活用術、時短料理のコツ） | 健康課 | |
| 39 | | 骨粗しょう症予防事業費 | 一般 | さいわいプラザ健診ホール | 8月23日、12月5日 | 未定 | 2 | 骨粗しょう症予防に関する健康講座 | 健康課 | |
| 40 | 中之島支所 地域振興・市民生活課 (0258) 61-2015 | 健康長寿学 | 65歳以上 | 未定 | 9月～12月 | 20 | 6 | 介護予防のための運動や講話 | 中之島支所地域振興・市民生活課 | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--|--------------------|---------------------|--------------|--------|------|----|--|-----------------------|-----------------------------------|
| 41 | 中之島支所 地域振興・市民生活課 (0258) 61-2015 | 骨粗しょう症予防講座 | 一般 | 未定 | 6月下旬 | 20 | 1 | 骨粗しょう症予防のための教室 | 中之島支所地域振興・市民生活課 | |
| 42 | | 運動講座 | 一般 | 未定 | 1月下旬 | 20 | 1 | 冬場の運動不足解消のための運動講座 | 中之島支所地域振興・市民生活課 | |
| 43 | | 美ママエクササイズ | 女性 | 未定 | 2月頃 | 20 | 1 | 骨粗しょう症予防のための運動講座(骨密度簡易測定あり) | 中之島支所地域振興・市民生活課 | |
| 44 | 越路支所 地域振興・市民生活課 教育支援班 (0258) 92-5910 | 越路幸齢者教室 (クラブ活動) | 60歳以上 | 越路総合福祉センター 他 | 6月～10月 | 20 | 8 | 豊かな老後生活を送るために心身の健康づくりを目的とした教室(クラブ活動) | 越路公民館 | 各クラブのうち健康体操クラブの受講者を対象とする。 |
| 45 | | 越路幸齢者教室 (体験教室) | 60歳以上 | 越路総合福祉センター 他 | 7月、9月 | 各20 | 2 | 豊かな老後生活を送るために心身の健康づくりを目的とした教室(体験教室) | 越路公民館 | 各体験教室のうちカロリング・ボッチャ・太極拳の3教室を対象とする。 |
| 46 | 越路支所 地域振興・市民生活課 保健班 (0258) 92-5011 | 骨美人教室 | 一般 | 越路保健センター | 8月 | 25 | 1 | 骨粗しょう症予防のための教室 | 越路支所地域振興課・市民生活課 | |
| 47 | | 糖尿病予防セミナー | 血糖値やヘモグロビンA1cが高めな方等 | 越路保健センターほか | 12月 | 20 | 2 | 糖尿病予防、重症化予防のためのセミナー(ヘルシーランチ試食あり) | 越路支所地域振興課・市民生活課 | |
| 48 | 越路支所 地域振興・市民生活課 地域振興・防災班 (0258) 92-5902 | こしじ健康ウォーキング | 一般 | 塚山地区 | 5月、10月 | 各100 | 2 | 塚山地区の自然と歴史を感じながら「旧魚沼街道」を中心としたコースを歩き、健康増進を図る。 | こしじまちづくり協議会 後援：長岡市 | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--------------------------------------|---------------|---------------|-------------------------|------------|----|----|------------------------------|----------------|------|
| 49 | 三島支所 地域振興・市民生活課 (0258) 42-2246 | 骨粗しょう症予防教室 | 30歳～70歳 女性 | 三島保健センターほか | 10月18日 | 20 | 1 | 骨粗しょう症予防に関する教室 | 三島支所地域振興・市民生活課 | |
| 50 | | 生活習慣病予防講座(運動) | 一般 | みしまコミセンほか | 11月30日 | 20 | 1 | 生活習慣病予防のための運動講座 | 三島支所地域振興・市民生活課 | |
| 51 | | 糖尿病予防教室 | 一般 | 三島保健センターほか | 12月中旬～1月下旬 | 10 | 2 | 糖尿病予防に関する教室 | 三島支所地域振興・市民生活課 | |
| 52 | (一社) キラスポみしま (090) 8081-8879 | 男の筋力UP | おおむね50歳以上の男性 | みしま交流センター | 4月～3月 | 25 | 24 | ストレッチ体操、介護予防など | 一般社団法人キラスポみしま | |
| 53 | | マスターズ | おおむね50歳以上の男女 | みしま会館 | 4月～3月 | 40 | 40 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など | 一般社団法人キラスポみしま | |
| 54 | | 大人のための夜トレ | 成人男女 | 三島体育センター | 4月～3月 | 25 | 24 | ストレッチ、腰痛予防、筋力UPなど | 一般社団法人キラスポみしま | |
| 55 | | ZUMBA | 成人男女 | みしま交流センター (三島体育センター) | 4月～3月 | 25 | 48 | ZUMBA(ラテンミュージックに合わせて行う有酸素運動) | 一般社団法人キラスポみしま | |
| 56 | | すかっと体操 | 成人男女 | みしま交流センター 三島体育館 他 | 4月～3月 | 25 | 10 | ストレッチ、各種体操体験など | 一般社団法人キラスポみしま | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|---|--------------------|--------|--------------------------|------------|----|----|---|---|------|
| 57 | (一社) キラスポみ しま (090) 8081-8879 | 運動スポーツ習 慣化プログラム | 成人男女 | みしま交流セン ター 三島体育館 他 | 4月～3月 | 25 | 10 | ストレッチ、各種体操体験など | 一般社団法人 キラスポみし ま | |
| 58 | 山古志支所 地域振興・市民生活 課 (0258) 59-2339 | 貯筋体操教室 | 一般 | 山古志体育館 虫亀集落セン ター | 4月～3月 | 20 | 36 | 身近な道具を使用した、転倒予 防・認知症予防体操 | 総合型クラブ Y-G E T S | |
| 59 | | トランポピクス 教室 | 小学生～一般 | 山古志体育館 | 4月～12 月 | 15 | 18 | ジョグ(ミニトランポリン)を 使った健康増進運動 | 総合型クラブ Y-G E T S | |
| 60 | | ボクシング教室 | 小学生～一般 | 山古志体育館 | 4月～3月 | 15 | 24 | ボクシングの基礎を活用した健 康増進運動 | 総合型クラブ Y-G E T S | |
| 61 | | 山古志ウォーキ ング大会 | 幼児～一般 | 山古志地域内 | 未定 | なし | 3 | 山古志地域内をウォーキング。 時期によりナイトウォークとし て実施 | 総合型クラブ Y-G E T S | |
| 62 | | 種苧原健康体操 教室 | 一般 | 種苧原公民館 | 4月～3月 | 20 | 12 | お手軽にできる健康増進運動 | 総合型クラブ Y-G E T S | |
| 63 | 山古志支所 地域振興・市民生活 課 (0258) 59-2333 | 認知症講演会 | 一般 | 復興交流館おら たる | 8月24日 | 50 | 1 | 認知症について理解を深めるた めの講演会を実施 | 中越防災フロ ンティア 山古志支所地 域振興・市民 生活課 | |
| 64 | 小国支所 地域振興・市民生活 課 (0258) 95-5900 | 骨粗しょう症予 防講座 | 一般 | おぐにコミュニ ティセンター | 6月～8月 | 20 | 1 | 骨粗しょう症予防のための教室 を実施 | 小国支所 地域振興・市 民生活課 | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------|--------|----|----|--------------------------------|-----------------------------|------|
| 65 | 小国支所 地域振興・市民生活課 (0258) 95-5900 | 生活習慣病予防講座 | 一般 | おぐにコミュニティセンター | 12月～3月 | 15 | 2 | 生活習慣病予防のため、栄養・運動等を学ぶ講座 | 小国支所 地域振興・市民生活課 | |
| 66 | | こころの健康づくり講座 | 一般 | おぐにコミュニティセンター | 未定 | 30 | 1 | こころの健康に関する普及啓発のための講座 | 小国支所 地域振興・市民生活課 | |
| 67 | | 介護予防講座 | おおむね65歳以上の住民 | おぐにコミュニティセンター他 | 5月～3月 | 20 | 5 | 介護予防を目的に栄養・運動・口腔機能・認知症予防の講座を実施 | 小国支所 地域振興・市民生活課 | |
| 68 | | 健康づくり講座 | 一般 | おぐにコミュニティセンター | 6月～3月 | 20 | 2 | 生活習慣病予防や栄養・運動など健康づくりに関する講座を実施 | 小国支所 地域振興・市民生活課 | |
| 69 | 和島支所 地域振興・市民生活課 (0258) 74-3113 | スキー&スノーボードツアー | 小学生～一般 | キューピットバレイ | 1月22日 | 60 | 1 | ウインタースポーツをとおして冬場の運動不足の解消。教室もあり | 和島支所 地域振興・市民生活課 和島公民館 | |
| 70 | | 和島親善ゴルフ大会 | 一般 | 大新潟カントリークラブ 出雲崎コース | 7月10日 | 80 | 1 | ゴルフ大会 | 和島地区スポーツ協会 | |
| 71 | | 和島地区ボウリング大会 | 小学生～一般 | サウンドボウル見附 | 2月5日 | 未定 | 1 | ボウリング大会 | 和島地区スポーツ協会 | |
| 72 | | 骨美人教室 | 一般 | 和島保健センター | 10月6日 | 20 | 1 | 骨粗しょう症予防のための教室 | 和島支所 地域振興・市民生活課 | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|---|-------------------|------------------|------------------|---------------|-------|----|--|----------------------------|--------|
| 73 | 和島支所 地域振興・市民生活課 (0258) 74-3113 | るんるん健康 チェックラリー | 一般 | 和島支所 | 未定 | 30 | 未定 | 健康づくりのための簡単健康 チェック(骨の健康度測定、血 管年齢測定ほか) | 和島支所 地域振興・市 民生活課 | |
| 74 | | 介護予防教室 | おおむね65 歳以上の住民 | 和島保健セン ター | 未定 | 20 | 未定 | 介護予防を目的として、栄養、 運動、認知予防等の講座を実施 | 和島支所 地域振興・市 民生活課 | |
| 75 | 寺泊支所 地域振興・市民生活課 (0258) 75-3113 | 骨美人教室 | 一般(女性) | 寺泊コミュニ ティセンター | 10月25日 | 20 | 1 | 骨粗しょう症予防のための教室 | 寺泊支所地域 振興・市民生 活課 | |
| 76 | | 生活習慣病予防 講座(栄養) | 一般 | 未定 | 11~12月 頃 | 15 | 1 | 生活習慣病予防のための栄養講 座 | 寺泊支所地域 振興・市民生 活課 | |
| 77 | | 男だけの健康講 座 | 50歳以上の男 性 | 寺泊コミュニ ティセンター | 未定 | 15 | 5 | 退職直後の男性を中心とした生 活習慣病予防や健康づくりの教 室 | 寺泊支所地域 振興・市民生 活課 | |
| 78 | | 寺泊シーサイド マラソン大会 | 小学生~一般 | 寺泊みなと公園 ほか | 10月16日 | 1,500 | 1 | シーサイドコースを走るマラソ ン大会 | 寺泊シーサイ ドマラソン大 会実行委員会 | 共催:長岡市 |
| 79 | | 元旦マラソン | 小学生~一般 | 寺泊地域内 | R5年1月1 日 | 未定 | 1 | 一年の無病息災を願ってまちを 駆けるマラソン大会 | 寺泊スポーツ 協会 | |
| 80 | 寺泊総合型スポーツ クラブてらスポ! (0258) 86-6719 | Loveビーチin寺 泊 | 幼児~一般 | 寺泊中央海水浴 場 | 8月7日 9月25日 | なし | 2 | 寺泊の海を楽しむイベント (ビーチバレー大会、ビーチス ポーツ体験会、全日本浜大漁選 手権、スポGOMI寺泊大会など) | 寺泊総合型ス ポーツクラブ てらスポ! | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--|----------------------------|-------|-------------------------|-------------|----|----|--|---------------------------|------|
| 81 | 寺泊総合型スポーツ クラブてらスポ! (0258) 86-6719 | 寺泊を歩こう☆ てらスポ!ウ オーキング | 幼児～一般 | 寺泊いやしの 郷、山ノ脇地区 ほか | 9月18日 | 未定 | 1 | 秋の寺泊の里山を楽しむウオー キングイベント。ウオーキング の普及と定着を図る。正しい歩 き方を学ぶ。 | 寺泊総合型ス ポーツクラブ てらスポ! | |
| 82 | | 健康とスポーツ の祭典 | 幼児～一般 | 寺泊文化セン ター | R5年3月 予定 | なし | 1 | 体を動かすことの良さを考えな がら、楽しく参加できるイベン ト | 寺泊総合型ス ポーツクラブ てらスポ! | |
| 83 | 与板支所 地域振興・市民生活 課 (0258) 72-3190 | こころの元気 アップ講座 | 一般 | よいたコミュニ ティセンター | 6月29日 | 50 | 1 | ヘルスカウンセラーによる新型 コロナウイルスとメンタルヘル スケア | 与板支所地域 振興・市民生 活課 | |
| 84 | | 糖尿病予防講演 会 | 一般 | よいたコミュニ ティセンター | 10月27日 | 50 | 1 | 医師による健康講座。血糖値ス パイクの話、血糖の吸収を緩や かにする食事や運動の方法を学 びます。 | 与板支所地域 振興・市民生 活課 | |
| 85 | | 骨粗しょう症予 防講座1 | 女性 | 子育ての駅にじ の子広場 | 5月11日 | 20 | 1 | 骨密度測定、骨粗しょう症予防 のミニ講座 | 与板支所地域 振興・市民生 活課 | |
| 86 | | 骨粗しょう症予 防講座2 | 女性 | 子育ての駅にじ の子広場 | 6月8日 | 20 | 1 | 栄養士による女性の健康と骨粗 しょう症予防の食事のポイント、 栄養相談 | 与板支所地域 振興・市民生 活課 | |
| 87 | | 骨粗しょう症予 防講座3 | 女性 | よいたコミュニ ティセンター | 7月4日 | 20 | 1 | 体組成測定、10年後に折れない 心と体を作る運動指導員による 運動講座 | 与板支所地域 振興・市民生 活課 | |
| 88 | | 骨粗しょう症予 防講座4 | 男性 | よいたコミュニ ティセンター | 8月18日 | 20 | 1 | 骨密度測定、体組成測定、血管 年齢測定と、運動指導員による 運動講座 | 与板支所地域 振興・市民生 活課 | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--------------------------------------|--------------------|-------------------|---------------|--------|----|----|----------------------------------|----------------|------|
| 89 | 与板支所 地域振興・市民生活課 (0258) 72-3190 | 骨粗しょう症予防講座5 | 一般 | よいたコミュニティセンター | 12月14日 | 20 | 1 | レク式体力測定・体組成測定・骨の健康度測定・血管年齢測定 | 与板支所地域振興・市民生活課 | |
| 90 | | はっぴー講座 | 一般 | よいたコミュニティセンター | 11月 | 20 | 1 | 歯科衛生士による歯のケア、口から始まる認知症予防 | 与板支所地域振興・市民生活課 | |
| 91 | | 冬場の運動講座 | 一般 | よいたコミュニティセンター | 11月 | 20 | 1 | 退職後の男性を中心とした冬場の運動不足の解消と健康づくりの講座 | 与板支所地域振興・市民生活課 | |
| 92 | | 糖尿病予防教室 | 糖尿病の予防や改善に取り組みたい人 | よいたコミュニティセンター | 12月～1月 | 20 | 3 | 生活習慣病に関する知識と、糖尿病予防の栄養と運動、生活を学ぶ教室 | 与板支所地域振興・市民生活課 | |
| 93 | | 与板地域ハイキング | 一般 | 与板地域内 | 4月24日 | 20 | 1 | 与板支所から城山山頂までウォーキング | 与板支所地域振興・市民生活課 | |
| 94 | | 地域対抗スポーツ大会（ソフトボール） | 一般 | 与板スポーツ広場 | 7月3日 | なし | 1 | スポーツ大会 | 与板支所地域振興・市民生活課 | |
| 95 | | 地域登山 | 一般 | 未定 | 未定 | なし | 1 | 軽登山 | 与板支所地域振興・市民生活課 | |
| 96 | | 地域対抗スポーツ大会（ボッチャ） | 一般 | 与板体育館 | 10月9日 | なし | 1 | スポーツ大会 | 与板支所地域振興・市民生活課 | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--------------------------------------|---------------------|-----|--------------------------------|-------------|----|----|--|----------------|------|
| 97 | 与板支所 地域振興・市民生活課 (0258) 72-3102 | 地域対抗スポーツ大会（おにぎりバレー） | 一般 | 与板体育館 | 11月13日 | なし | 1 | スポーツ大会 | 与板支所地域振興・市民生活課 | |
| 98 | | たちばな健康マラソン | 一般 | 与板地域内 | 11月3日 | なし | 1 | スポーツ大会 | 与板支所地域振興・市民生活課 | |
| 99 | | 地域スキーツアー | 一般 | 未定 | 2月19日 | なし | 1 | ウィンタースポーツを楽しむ | 与板支所地域振興・市民生活課 | |
| 100 | 栃尾支所 市民生活課 (0258) 52-5836 | 健康講座 | 一般 | 栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ | 1～2月 | 50 | 1 | 医師による講話（生活習慣病予防） | 栃尾支所市民生活課 | |
| 101 | | 生活習慣病予防講座 | 一般 | 栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ | 11月 | 20 | 1 | 2回コースで実施 生活習慣病（糖尿病）を予防するための栄養ならびに運動の講座 | 栃尾支所市民生活課 | |
| 102 | | 骨粗しょう症予防講座 | 一般 | 栃尾産業交流センター 栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ | 9月26日 未定 | 20 | 2 | 骨粗しょう症を予防するための 栄養ならびに運動の講座 簡易測定器による骨密度測定 | 栃尾支所市民生活課 | |
| 103 | | こころ元気アップ講座 | 一般 | 栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ | 未定 | 20 | 1 | こころの健康に関する講座 | 栃尾支所市民生活課 | |
| 104 | | コミセンDE運動講座 | 一般 | 栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ | 未定 | 20 | 1 | ウォーキング講座 | 栃尾支所市民生活課 | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|---|------------|-----------------|---------------------------|----------|----|----|-------------------------------------|----------------------|------|
| 105 | 栃尾支所 市民生活課 (0258) 52-5836 | 脳の健康度測定 | 65歳以上 | 栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ | 10月・11月 | 20 | 2 | ファイブ・コグ検査 認知症を予防するための講話と運動実技 | 栃尾支所市民生活課 | |
| 106 | | 足腰元気度測定 | 65歳以上 | 栃尾体育館 | 6月 7月 | 20 | 2 | 転倒予防に関する5項目ならびに体組成・血管年齢・血圧測定 軽体操 | 栃尾支所市民生活課 | |
| 107 | | 足腰元気講座 | 65歳以上 | 栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ | 5月18日 | 20 | 1 | コンディショニング | 栃尾支所市民生活課 | |
| 108 | | 長寿の食卓 | 一般 | 栃尾地域交流拠点施設 トチオーレ | 未定 | 20 | 1 | フレイル予防のための栄養改善講座 | 栃尾支所市民生活課 | |
| 109 | 川口支所 地域振興・市民生活課 (0258) 89-3112 | 骨粗しょう症予防講座 | 一般 | 川口コミュニティセンター (川口公民館) 他 | 5月～3月 | 15 | 2 | 骨粗しょう症のための栄養・運動を学ぶ講座 | 川口支所地域振興・市民生活課 | |
| 110 | | 生活習慣病予防教室 | 一般 | 川口コミュニティセンター (川口公民館) | 10月～12月 | 15 | 1 | 生活習慣病予防のための栄養・運動を学ぶ教室 | 川口支所地域振興・市民生活課 | |
| 111 | | こころの健康講座 | 一般 | 末広荘 | 2月 | 20 | 1 | こころの健康に関する講座 | 川口支所地域振興・市民生活課 | |
| 112 | 市民協働課 阪之上 コミュニティセンター (0258) 39-9302 | 足腰元気講座 | 地域住民(おおむね65歳以上) | 阪之上コミュニティセンター | 4月21日 | 15 | 1 | 転倒・骨折を予防するための講座と実技指導 | 阪之上コミュニティ協議会 健康部会 | 健康課 |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|-------------------|----------------|----|----|--|--------------------------|------|
| 113 | 市民協働課 阪之上 コミュニティセン ター (0258)39-9302 | 脳トレクラブ | 地域住民 (お おむね65歳以 上) | 阪之上コミュニ ティセンター | 第2・4木 曜 | 30 | 20 | 脳活ドリル・折り紙・合唱・い きいき体操・川柳・外部講師に よる教室。 | 阪之上コミュニ ティ協議会 福祉会 | |
| 114 | | 笑いヨガ体験 | 地域住民 | 阪之上コミュニ ティセンター | 6月8日, 6月22日 | 10 | 2 | 誰もがができる健康体操。酸素を いっぱい取り込み心と体を元気 にする笑いヨガの体験。 | 阪之上コミュニ ティ協議会 健康部会 | |
| 115 | | 初心者向けの筋 膜リリース | 地域住民 | 阪之上小学校 アリーナ | 6月12日 | 20 | 1 | 全身の筋肉を包んでいる筋膜の ゆがみを取りしなやかに動きや すい体を目指す。 | 阪之上コミュニ ティ協議会 健康部会 | 健康課 |
| 116 | | 悪玉コレステ ロール値を減ら すには | 地域住民 | 阪之上コミュニ ティセンター | 7月15日 | 20 | 1 | 悪玉コレステロール値を減らす ための栄養講座 | 阪之上コミュニ ティ協議会 健康部会 | 健康課 |
| 117 | | ロングウォーキ ング | 地域住民 | 未定 | 10月16日 | 50 | 1 | ロングウォーキング | 阪之上コミュニ ティ協議会 健康部会 | |
| 118 | | ドッジビーであ そぼう | 地域の小学生 とその保護者 | 阪之上小学校 アリーナ | 11月6日 | 50 | 1 | 小学生の親子対象の講座。ドッ ヂビーで楽しく体を動かし、親 も運動をするきっかけに。 | 阪之上コミュニ ティ協議会 健康部会 | 健康課 |
| 119 | | 高血圧が気にな る人のための講 座 | 地域住民 | 阪之上コミュニ ティセンター | 11月8日 | 20 | 1 | 長岡市の重点項目の高血圧を予 防・改善するための講座。 | 阪之上コミュニ ティ協議会 健康部会 | 健康課 |
| 120 | | アロマクラフト 体験 | 地域住民 | 阪之上コミュニ ティセンター | 12月 | 15 | 1 | 香りの力でリラックス。セルフ マッサージで使うボディオイル 作り、または心理学+精油の講 座。 | 阪之上コミュニ ティ協議会 学習部会 | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|---------------------------------------|-------------|------|----------------|--------|----|----|---|---------------------|------|
| 121 | 市民協働課 神田コミュニティセンター (0258) 39-7025 | コミセンDE運動講座 | 地域住民 | 神田コミュニティセンター | 5月20日 | 20 | 1 | ノルディックウォーキングで神田コミセンから蔵王様まで往復 | 神田コミュニティセンター | 健康課 |
| 122 | | コミセンDE運動講座 | 地域住民 | 神田コミュニティセンター | 9月30日 | 20 | 1 | 室内でできる体操や体ほぐし簡易体組成計で計測 | 神田コミュニティセンター | 健康課 |
| 123 | | ながおか元気体操講座 | 地域住民 | 神田コミュニティセンター | 1月19日 | 30 | 1 | 全身バランスよく動かすことのできるながおか元気体操を学ぶ | 神田コミュニティセンター | 健康課 |
| 124 | 市民協働課 新町コミュニティセンター (0258) 36-9230 | 骨粗しょう症予防講座 | 地域住民 | 新町コミセン会議室・図書室 | 6月24日 | 20 | 1 | 専門医による講話、骨密度の簡易測定 | 新町コミュニティセンター | |
| 125 | | ヘルシー飲酒のすすめ | 地域住民 | 新町コミセン和室1・.2 | 11月11日 | 10 | 1 | 栄養士による「お酒との上手な付き合い方」の講話、アルコール依存度チェック、おつまみレシピを教わる。 | 新町コミュニティセンター | |
| 126 | | 健康料理教室 | 地域住民 | 新町コミセン和室1, 調理室 | 11月頃 | 6 | 1 | 健康と栄養を考慮した料理を食生活改善推進委員と実習する。 | 新町地区食生活改善推進委員 | |
| 127 | 市民協働課 大島コミュニティセンター (02587) 27-5029 | 大島地区福祉会健康講座 | 地域住民 | 大島コミュニティセンター | 4月27日 | 25 | 1 | 講話と軽体操 | 大島コミュニティ推進協議会 福祉部 | 健康課 |
| 128 | | おおじま塾健康講座 | 地域住民 | 大島コミュニティセンター | 5月11日 | 30 | 1 | 糖尿病予防・栄養講座・血糖値を上げない食事の仕方 | 大島コミュニティ推進協議会 生涯学習部 | 健康課 |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|---------------------------------------|-----------------|---------------|-----------------------|------------------|-----|----|---|------------------------|---------------|
| 129 | 市民協働課 大島コミュニティセンター (02587) 27-5029 | 遊歩サークル | 地域住民 | 徒歩で歩ける場所 | 5月19日 ～11月14日 | 30 | 12 | 健康のためのウォーキング | 大島コミュニティ推進協議会 健康推進部 | |
| 130 | | 健康ウォーク | 地域住民 | 陸上競技場～長岡大橋～大手大橋～陸上競技場 | 5月22日 | 200 | 1 | 健康・親睦のための河川敷ウォーキング | 大島コミュニティ推進協議会 健康推進部 | |
| 131 | | 大島地域マスターズ教室 | 地域住民 55歳以上 | 大島コミュニティセンター | 5月27日 ～11月4日 | 30 | 10 | レクリエーション・健康体操・筋トレ・ストレッチポールエクササイズ・栄養講座等 | 大島コミュニティ推進協議会 健康推進部 | 長岡市スポーツ協会、健康課 |
| 132 | | カラダの取説講座 | 地域住民 20歳以上 | 大島コミュニティセンター | 5月28日 ～11月5日 | 20 | 10 | ヨガ・シェイクアップボクシング・骨盤トレーニング・ピラテス・ハンドマッサージ等 | 大島コミュニティ推進協議会 健康推進部 | 長岡市スポーツ協会、健康課 |
| 133 | | 公民館DE健康講座 | 地域住民 | みどり新町公民館 | 6月3日 | 25 | 1 | 健康のための講話と軽体操 | 大島コミュニティ推進協議会 福祉部 | 健康課 |
| 134 | | おおじま塾 足腰元気測定 | 地域住民 | 大島コミュニティセンター | 7月7日 7月14日 | 各20 | 2 | 転倒防止に関する種目の測定し測定結果をふまえた運動講座 | 大島コミュニティ推進協議会 生涯学習部 | 健康課 |
| 135 | | 男の料理教室 | 地域住民 | 大島コミュニティセンター | 8月23日 | 16 | 1 | 栄養講座と調理実習 | 大島コミュニティ推進協議会 福祉部 | |
| 136 | | 公民館DE健康講座 | 地域住民 | 古正寺公民館 | 10月14日 | 25 | 1 | 認知症予防講座 『音楽療法』 | 大島コミュニティ推進協議会 福祉部 | 健康課 |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--|-----------------------|--------|-----------------|-----------------|----|----|---------------------------------------|-------------------|------|
| 137 | 市民協働課 大島コミュニティセンター (02587) 27-5029 | 介護予防教室 | 地域住民 | 大島コミュニティセンター | 11月14日 | 20 | 1 | 講話と軽体操 | 大島コミュニティ推進協議会 福祉部 | |
| 138 | 市民協働課 希望が丘コミュニティセンター (0258) 29-0808 | 多世代健康づくりセミナー | 一般 | 希望が丘コミュニティセンター | 5月～3月 | 20 | 10 | 自分のカラダは自分で守る 健康講座・体操 | 希望が丘コミュニティ推進協議会 | |
| 139 | | 女性のためのカラダの取説講座 in希望が丘 | 一般女性 | 希望が丘コミュニティセンター | 5月～11月 | 20 | 10 | 自分のカラダを知り毎日の習慣のための運動や講座（40代50代をターゲット） | 希望が丘コミュニティ推進協議会 | |
| 140 | | 男の料理教室 | 一般男性 | 希望が丘コミュニティセンター | 12月 | 20 | 1 | 男性のための料理教室 | 希望が丘コミュニティ推進協議会 | |
| 141 | 市民協働課 宮内コミュニティセンター (0258) 32-0010 | コミセンDE健康体操教室 | 地域住民 | 宮内コミュニティセンター講堂 | 6月1日・6日・23日・30日 | 25 | 3 | からだを整え免疫力を高める筋力体操 | 宮内コミュニティセンター | 健康課 |
| 142 | | 健康料理教室 | 地域住民 | 宮内コミュニティセンター調理室 | 9月 | 6 | 1 | 食推による料理教室 | 宮内コミュニティセンター | 健康課 |
| 143 | | 石坂地区健康講座 | 石坂地区住民 | 石坂小学校 | 9月 | 25 | 1 | 健康に関する講話・軽体操 | 宮内コミュニティセンター | 健康課 |
| 144 | | 平島地区健康講座 | 平島地区住民 | 平島町公民館 | 10月 | 15 | 1 | 健康に関する講話・認知症予防体操 | 宮内コミュニティセンター | 健康課 |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--|------------|--------|-----------------|--------|----|----|----------------------------|----------------------|------|
| 145 | 市民協働課 宮内コミュニティセンター (0258) 32-0010 | 町田地区健康講座 | 町田地区住民 | 町田町公民館 | 11月 | 15 | 1 | 健康に関する講話・認知症予防体操 | 宮内コミュニティセンター | 健康課 |
| 146 | | おせち料理教室 | 地域住民 | 宮内コミュニティセンター調理室 | 12月 | 6 | 1 | 栄養士による料理教室 | 宮内コミュニティセンター | |
| 147 | 市民協働課 栖吉コミュニティセンター (0258) 35 - 9835 | 健康講座 | 地域住民 | 栖吉コミュニティセンター | 11月10日 | 25 | 1 | 足腰元気度測定 | 栖吉地区コミュニティ推進会議生涯学習部会 | |
| 148 | | 健康講座 | 地域住民 | 栖吉コミュニティセンター | 12月1日 | 25 | 1 | 骨粗しょう症予防講座 | 栖吉地区コミュニティ推進会議生涯学習部会 | |
| 149 | | ウォーキング | 地域住民 | 悠久山公園周辺 | 6月5日 | 30 | 1 | 悠久山公園の散策と周辺をウォーキングで回る | 栖吉地区コミュニティ推進会議スポーツ部会 | |
| 150 | | 体力測定 | 地域住民 | 栖吉コミュニティセンター | 9月4日 | 25 | 1 | 個人個人の体力の状態を測定する | 栖吉地区コミュニティ推進会議スポーツ部会 | |
| 151 | 市民協働課 富曾亀コミュニティセンター (0258) 24-0012 | 健康講座 | 一般 | 富曾亀コミュニティセンター | 8月31日 | 15 | 1 | 特定検診の結果をみて、生活習慣の改善のヒントにしたい | | |
| 152 | | コミセンDE運動講座 | 一般 | 富曾亀コミュニティセンター | 9月30日 | 15 | 1 | ウォーキング指導を中心に講話と運動 | 富曾亀コミュニティセンター | |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|---|---------------------------|-------|-------------------|-------|-----|----|---|-----------------------|------|
| 153 | 市民協働課 富曾亀コ ミュニティセンター (0258) 24-0012 | 歯っぴー講座 | 一般 | 富曾亀コミュニ ティセンター | 6月 | 15 | 1 | 歯周病や虫歯予防のために歯の 磨き方や歯ブラシの選び方を学 ぶ。 | 富曾亀コミュ ニティセン ター | |
| 154 | | 健幸長寿学 | 65歳以上 | 富曾亀コミュニ ティセンター | 11月 | 20 | 1 | 自立した生活を営むために知っ ておきたい知識を学ぶ。 | 富曾亀コミュ ニティセン ター | |
| 155 | 市民協働課 山本コ ミュニティセンター (0258) 44-8021 | スクエアステッ プ講座(5回コー ス) | 地域高齢者 | 山本コミュニ ティセンター | 9~10月 | 15 | 5 | 四角いマス目を足踏みしながら 進みます | 山本コミュニ ティ推進協議 会 | 健康課 |
| 156 | 市民協働課 黒条コ ミュニティセンター (0258) 24-6208 | 元気はつらつ教 室 | 地域住民 | 黒条コミュニ ティセンター | 6月頃 | 15 | 1 | こころの健康とお薬の関係や、 お薬の飲み方・取り扱いについ て学ぶ講座 | 黒条コミュニ ティセンター | 健康課 |
| 157 | | カラダを知ろう 講座 | 地域住民 | 黒条コミュニ ティセンター | 8月30日 | 20 | 1 | 血管年齢や骨密度の簡易測定 と、希望者は健康診断結果を個 別相談し自分のカラダについて 考える | 黒条コミュニ ティセンター | 健康課 |
| 158 | | ウォーキング大 会 | 地域住民 | 黒条地区 | 9月25日 | 200 | 1 | 地域の土手をウォーキング ゴール後、希望者は野菜摂取量 と自律神経の簡易チェックがで きる | 黒条コミュニ ティセンター | 健康課 |
| 159 | | こころ元気アッ プ講座 | 地域住民 | 黒条コミュニ ティセンター | 2月頃 | 20 | 1 | 女性特有の病気と、こころの健 康についての講座 | 黒条コミュニ ティセンター | 健康課 |
| 160 | 市民協働課 深オコ ミュニティセンター (0258) 46-2784 | 水曜クラブ | 地域住民 | 深オコミュニ ティセンター | 4月~3月 | 20 | 12 | 健康課、長寿はつらつ課の地域 健康づくりメニューやウォーキ ング、ニュースポーツなど1年 を通して健康づくりをする。 | 深オコミュニ ティセンター | 健康課 |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--|---|------|-----------------------|----------------------|-----|----|---|--------------------------------------|-------------------------|
| 161 | 市民協働課 深オコ コミュニティセンター (0258) 46-2784 | ノルディック ウォーキング大会 | 地域住民 | 長岡市ウォーキ ングコース | 5月、11 月 | 40 | 2 | ノルディックウォーキングの普 及を通して健脚寿命を延ばす。 | 深オココミュニ ティセンター | |
| 162 | 市民協働課 青葉台 コミュニティセン ター (0258-47- 1155) | コミセンDE運動 講座 | 地域住民 | 青葉台コミュニ ティセンター | 7月6日 | 20 | 1 | 体ほぐしとストレッチ (体組成計でチェックあり) | 青葉台コミュニ ティ推進協 議会 体育健康部会 | 健康課 |
| 163 | 市民協働課 新組コ ミュニティセンター (0258) 25-2044 | 新組地区歴史散 策健康ウォーク 2022 | 地区住民 | 新組地区 | 6月12日 | 40 | 1 | 地区の歴史を訪ねながらのウ ォーク (福島町コース) | 新組コミュニ ティ推進委員 会 町づくり部会 | |
| 164 | | 健康相談会 | 地区住民 | 新組コミュニ ティセンター | 8月19日 | 15 | 1 | 健康診断結果をもとに自分の今 後の健康維持と生活を考える 自宅でできる簡単体操 | 新組コミュニ ティ推進委員 会 健康づくり部 会 | 健康課 |
| 165 | | コミセンDE運 動講座 | 地区住民 | 新組コミュニ ティセンター | 11/14 R5・ 3/13 | 25 | 2 | 自宅でもできる健康体操を教え ます | 新組コミュニ ティ推進委員 会 健康づくり部 会 | 健康課 |
| 166 | | 新組地区スポー ツ体験の日2022 | 地区住民 | 新組小学校体育 館 グラウンド | 10月23日 | 200 | 1 | 新しいスポーツを体験してみる 年齢に関係なくできるスポー ツを体験 | 新組コミュニ ティ推進委員 会 健康づくり部 会 | |
| 167 | 国営越後丘陵公園 管理センター (0258-47-8001) | ノルディック ウォーキングで フレイルに 負けない身体づ くり | 一般 | 国営越後丘陵公 園 健康ゾーン | 4~11月 | 20 | 8 | 2本のポールを使って、年齢・ 身体能力に関わらず楽しめるノ ルディックウォーキングを通じ て、フレイルに負けない身体づ くりを目指します。 | 越後公園管理 センター | 協力：JNFAイ ンストラク ター |

R4健康講座等一覧

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴い、事業の中止や延期、内容等に変更が生じる可能性があります。
開催の可否、詳細等については市役所担当課等に直接お問い合わせください。

| No. | 市役所担当課 (電話番号) | 対象講座名 | 対象者 | 会場 | 実施時期 | 定員 | 回数 | 内容 | 実施主体 | 特記事項 |
|-----|--------------------------------------|------------------|-----|-----------------------------------|-------|-----|----|---|----------------|----------------------------|
| 168 | 国営越後丘陵公園 管理センター (0258-47-8001) | トレイルランニ ング体験会 | 一般 | 国営越後丘陵公 園 里山フィールド ミュージアム | 4～11月 | 20 | 8 | トレイルランニングコースを走 る体験会。ボランティアとともに 体力・経験に合わせて楽しめま す。 | 越後公園管理 センター | 協力：パーク フィットネス ボランティア |
| 169 | | パークゴルフ大 会 | 一般 | 国営越後丘陵公 園 あそびの里 | 6,9月 | 144 | 2 | 「パークゴルフ」の大会。新潟 県初の公認パークゴルフ場に て、越後三山の眺望を楽しみな がら快適プレーが楽しめます。 | 越後公園管理 センター | 共催：長岡市 パークゴルフ 協会 |
| 170 | | スノーシュー体 験会 | 一般 | 国営越後丘陵公 園 健康ゾーン | 1～2月 | 20 | 2 | 真っ白な銀世界の中をスノー シューでトレッキング。動物の 足跡が見つかるかも。 | 越後公園管理 センター | 協力：トレイ ルランナーズ |