

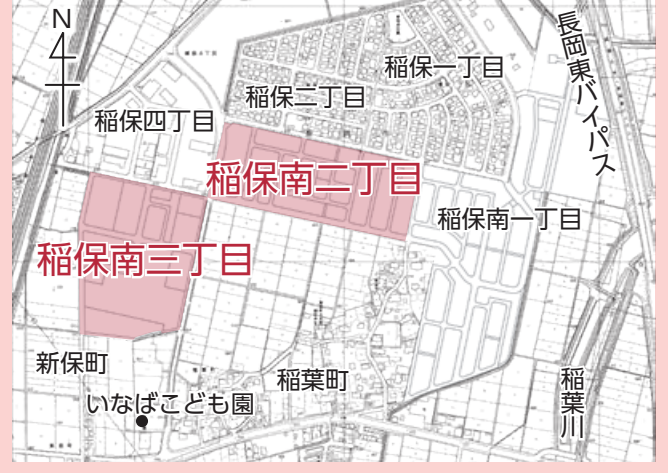
クイズに答えて 特産品をゲットしよう！ 市公式LINE友だち限定 長岡産食材プレゼント キャンペーン

LINE
応募者の中から抽選で30人にプレゼントします。
応募期間＝2月14日(金)まで 市内在住で市公式LINEの友だち登録をしている人
LINEのメッセージ入力欄から「プレゼント応募」と送信後に届く専用フォームで ※当選者の発表は、賞品の発送(3月上旬)をもって代えさせていただきます



町名変更のお知らせ

2月22日(土)から、稲葉町、稲保一丁目、稲保二丁目、新保町の各一部の町の名称が稲保南二丁目、稲保南三丁目に変わります。



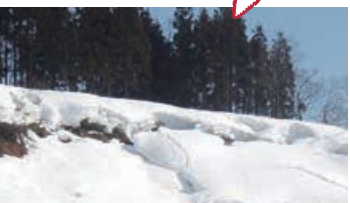
7 つきイチ脳活
〜エアロビde脳トレ〜
2月25日(火)午前10時〜11時30分
場さいわいプラザ
65歳以上 定20人(先着) 持内履き 申2月10日(月)から

8 あなたの健康相談会
①2月21日(金)②25日(火)③3月4日(火) 時①③午後1時〜4時②午前9時30分〜午後0時30分
場さいわいプラザ
健康診断結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 相談員

高齢者向け特別電話相談
「お試し価格で購入したら、定期購入が条件だった」などの相談が寄せられています。気軽に相談してください。
2月13日(木)・14日(金)午前9時〜午後4時30分 消費生活センター(南) ☎32・0022

2月は高齢者見守り強化月間
「いつもと様子が違う」と
多重重務相談日
借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます(要予約)
2月12日(水)・19日(水)・26日(水)

雪崩にご注意ください
すでに積もった雪の上に、短期間で多量の降雪があった場合などは、雪崩が発生しやすくなります(表層雪崩)。雪崩の前兆を見つけたら安全な場所に避難してください。



子宮頸がん 予防ワクチン

キャッチアップ接種の期間を1年延長します
対象の人には2月中に案内を送付します。
対平成9年4月2日〜平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日〜令和7年3月31日にワクチンを1回または2回接種した人 関子ども・子育て課 ☎39・2300

健康UP!講座
①健康UP!講座
2月26日(水)：ストレッチを吹っ飛ばせ!からだスッキリ体操!
2月3日(月)：今日から骨活コッコツと!
午前10時〜11時 場①さいわいプラザ②ミライエ長岡 申2月17日(月)各前日

CKD (慢性腎臓病) 市民公開セミナー
3月8日(土)午後1時〜3時 場リリックホール 関長岡赤十字病院副院長・山崎肇さん(写真)ほか 定200人(先着) 申専用フォーム(右)で 関健康増進課 ☎39・7508

ご活用ください! 無料の健康アプリ
ながおかウェルネスチャレンジ
歩数や食事、体重などのデータを記録できるほか、健康講座やイベント情報などを確認できます。ゲーム感覚で歩けるウォークラリーや歩数ランキング機能で、楽しみながら歩きましょう。

自覚症状がないまま腎臓の働きが低下していくCKD。生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深い病気です。食事や運動習慣の改善で予防することができます。セミナーで生活改善のポイントを学びましょう。



ながおか ウェルネスチャレンジ

体の使い方を学んで 毎日を調子よく♪

1 カラダケアセミナー
理学療法士が肩こりや姿勢の改善に効果的な、正しい体の使い方をアドバイスします。
3月8日(土)午後2時〜3時30分 場さいわいプラザ 定30人(先着)

2 デューク更家の
ウォーキング教室
3月19日(水) 時・場午前9時30分〜11時…市立劇場、午後2時30分〜4時…アオーレ長岡 関ウォーキングアーティスト・デューク更家さん(写真) 定各50人(先着)

