

知りたいが  
ココにある

気軽に

# 健康UP!講座

どなたでも参加できます。参加料無料！気になる講座にぜひお申込みください★  
※ 各講座適正人数になり次第締め切らせていただく場合がございます。

**申込み:9月26日～****10/4(金)**

14:00～15:00

**幸せな心づくり**～自分をご機嫌にする方法～

◆会場:ミライエ ◆担当:健康クリエイター

**10/8(火)**

10:00～11:00

**おうちで楽しくエクササイズ**♪

～毎日快適に過ごすためにおうちで手軽にできる運動講座～

◆会場:まちなかキャンパス ◆担当:運動指導員

**申込み:10月21日～**

特別企画!

**10/30(水)**

10:00～12:00

**ノルディックウォーキング**

～発見と思い出めぐりへ～

◆会場:悠久山公園 ◆担当:運動指導員

特別企画!

**11/8(金)**

10:00～11:30

**「音楽と笑い」で元気いっぱい!**

◆会場:さいわプラザ ◆担当:音楽療法士

**11/15(金)**

10:00～11:00

**ヨガで痛みの出ない動きづくり**

◆会場:まちなかキャンパス ◆担当:運動指導員

～申込み・お問い合わせ～

**長岡市健康増進課****☎39-7508****8:30～17:15**

(土・日・祝を除く)

# 特別企画の内容はこちら!

## ハルディックウォーキング

～発見と思い出めぐりへ～

# 10/30

全身を使って効率よくウォーキング!  
短時間でも効果大でコスパ最高の  
ハルディックウォーキング  
を体験しましょう!

★集合場所  
悠久山公園  
大広場

★持ち物  
・靴(履きなれたもの)  
・リュック・飲み物  
＜ポールは貸出しいたします＞

※雨天中止：中止の場合、当日9時までにご連絡いたします。

笑う門には福来たる!

## 「音楽と笑い」で元気いっぱい!

### ★会場

さいわいプラザ  
4階 大ホール

音楽療法士の澤田先生と一緒に  
歌って笑ってストレスを発散しましょう!  
音楽を通してココロとカラダの  
健康UP!に繋がましょう♪

# 11/8

会 場

会場への問い合わせや連絡などをご遠慮ください。

ミライエ 4階:ミライエステップ  
大手通2丁目3番地10

至 大手大橋

まちなかキャンパス 3階:多目的スペース1  
大手通2丁目6番地

す  
ず  
ら  
ん  
通  
り

セ  
ン  
ト  
ラ  
ル  
通  
り

大 手 通 り

アオーレ長岡

J R 長岡駅

～申込み・お問い合わせ～

長岡市健康増進課

☎39-7508

8:30～17:15

(土・日・祝を除く)