

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: 11月26日～**

**12/4(水) ポイントGet! まちなかウォーキング**

10:00～11:00

◆会場: 市民センター ◆担当: 運動指導員

**12/9(月)**

14:00～15:00

**冬は腎臓の季節！  
冷え予防 足のセルフケアでポカポカに**

◆会場: まちなかキャンパス ◆担当: 足反射療法士

**12/13(金)**

18:00～19:00

**ウィンターナイトウォーク★**

◆会場: アオーレ ◆担当: 運動指導員

**申込み: 12月23日～**

**1/10(金)**

10:00～11:00

**いつまでも元気に過ごすために  
～低栄養を防ぐための食生活～**

◆会場: ミライエ ◆担当: 栄養士

**1/16(木)**

10:00～11:00

**カラダを中から温めよう！  
～手軽な運動で血流UP～**

◆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)

# 気になる講座内容

健康アプリ  
ポイント

## ポイントGet! まちなかウォーキング

スマートフォンのアプリを使った  
新しい健康づくり事業が始まります!  
一緒に歩いて健康ポイントを貯めましょう!

説明とインストール後  
ウォーキングを行います

12/4

## 冬は腎臓の季節! 冷え予防 足のセルフケアでポカポカに

冷え予防とギックリ腰は  
腎臓に関係あり!!  
腎臓の反射区を揉んで  
セルフケア方法をお伝えします

12/9

## いつまでも元気に過ごすために ～低栄養を防ぐための食生活～

「最近体重が減った」「食欲がわからない」  
などの変化は低栄養のサインかも!?  
低栄養を予防・改善して  
健康寿命を延ばしましょう!

1/10

## 健康アプリ ポイント ウィンター ナイトウォーク★

イルミネーションがきれいな  
まちなかを歩きながら、  
健康ポイントを貯めましょう!

12/13

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

市民センター1階:1B会議室  
大手通2丁目2番地6

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

大手通り

セントラル  
通り

アオーレ長岡

JR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)