

気になる講座をこの機会に  
体験してみてください！



# 働く世代の健康講座

## ご案内

### ☆カラダを見る化 「アルコール パッチテスト」

「体組成計測定」

「骨密度測定」

筋肉量や内臓脂肪  
レベルがわかる！



パッチを腕に貼るだ  
けでお酒への適正を  
チェック！

「血管年齢測定」

骨年齢が  
わかる！



血管年齢が  
わかる！



### ☆動く☆

- スキマ時間でできる  
“ずぼらストレッチ”
- デスクワークが多い方に  
“姿勢改善ストレッチ”
- お昼休みを有効活用！  
“軽い運動で気分転換”

働く世代は、仕事・子育て・家  
事・遊びに...!?忙しく、自分の  
健康に意識がいきにくいもの。  
「無理をすればできないことも  
ない」と、カラダやココロのサイ  
ンに気づかないとも…。この  
機会にぜひ、ココロとカラダに  
向き合ってみませんか？



### ☆食べる☆

- バランスのよい食事を体験！  
ランチセミナー  
※自己負担あり

- 上手なコンビニ活用法

- お酒の飲み方を見直そう

- インスタント食品を賢く  
利用しよう



### ☆メンタルヘルス☆

- 「今、ここ」に意識を集中  
“マインドフルネス実践講座”
- 不安やストレスを軽減  
“自分で出来るこころのセルフケア法”



講座時間は60分程度です。  
希望日の1ヶ月前までに健康増進課まで  
ご連絡ください。

＜問い合わせ・申し込み先＞

長岡市福祉保健部健康増進課

TEL: 39-7508 FAX: 39-5222

E-mail: kenkou@city.nagaoak.lg.jp