

心も体も
リフレッシュしたい！



楽しく体を
動かしたい！



いろいろな人と
おしゃべりしたい！



つきいひろば

参加費無料！
申込不要！
どなたでも参加OK
健康づくりの場

令和5年

4/19 (水)

5/17 (水)

6/21 (水)

7/19 (水)

8/23 (水)

9/20 (水)

【時間】 午後1時30分～午後2時30分

【会場】 アオーレ長岡 市民交流ホールBC

【対象】 長岡市内在住の方どなたでも

【定員】 30名程度

【内容】 ストレッチや脳トレ、筋トレ、「ハッピー体操」など
初めての方でも無理なく楽しく運動できます。

【持ち物】 運動のできる服装、内履き、水分補給用飲み物、
タオル、外履きを入れる袋



問い合わせ:長岡市 健康増進課 ☎ (39)7508