

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！



# つぎは

参加費無料！

申込不要！

どなたでも参加OK  
健康づくりの場

10/16

(水)

11/20

(水)

12/18

(水)

令和7年

1/15

(水)

2/19

(水)

3/19

(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

※11/20はまちなかキャンパス 3階 多目的スペース1

12/18、2/19はアオーレ 市民交流ルームA

【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、



問い合わせ：長岡市福祉保健部 健康増進課 ☎ (39)7508