

# 健 幸 長 寿 学



**参加無料**  
(全4回コース)

9/8  
(火)

9:30~11:30

## 健康講座

健幸長寿の秘訣



+

## 運動

リズム de  
いきいき健康体操



10/13  
(火)

9:30~11:30

## 運動

無理のない体操で  
運動不足を解消



+



## 栄養講座

シニア世代に必要な栄養と  
食べ方のコツが分かる

11/10  
(火)

9:30~11:30

## 認知症予防講座

音楽を使って  
楽しく脳トレ



+

## 運動

転倒・骨折予防に◎



12/8  
(火)

9:30~11:30

## お口の健康講座



正しい口腔ケアで  
お口の健康を保つ

+

## 運動

長岡大花火音頭に  
合わせて楽しく体操



会 場 : 台町会館【長岡市台町1丁目4-15】

対 象 : 台町在住の方

定 員 : 20名程度

持ち物 : タオル、水分補給用の飲み物

申 込 : 8月21日(金)まで

健康増進課 (電話:39-7508)介護予防係 担当:渡邊・村本へ、  
電話でお申し込みください。

主催:長岡市健康増進課 (0258)39-7508

共催:台町1丁目民生委員 高橋 美由紀

台町2丁目民生委員 土田 宏行