

# R

# 5

# 栃尾地域健康スポーツ 習慣化プログラム講座

ご自身の健康づくりのために、心身のリフレッシュにもなる軽運動、地域の教室に参加して皆で楽しく充実した健康ライフを送ってみませんか。

たくさんのお申込みをお待ちしております！



日程

10月10日～10月19日  
(5種目×2回 全10回)

会場

栃尾体育館(長岡市中央公園1番34号)

※詳細は裏面をご覧ください。

定員

各種目5名(先着)

※申し込み多数の場合は、初めて講座に参加する方が優先になります。

参加費

1種目400円(5種目から選んで参加)

※1種目につき2回の教室参加になります。(200円×2回=400円)

複数種目に参加も可能です。その場合、参加種目数×400円の参加料となります。

申込受付

9月26日(火)～10月8日(日)

対象

健康づくりに取り組みたい18才以上の方

その他

- (1)「ながおかタニタ健康クラブ」会員は、会員証(活動量計)の提示でポイント進呈します。
- (2)「ながおかタニタ健康クラブ」への新規入会を希望する方は、別途3,000円が必要です。

どんなこと  
やるのかな～!



こんな方にお  
すすめです!

楽しく健康づくりしたい方

無理なく続けたい方

運動習慣を身につけたい方

主催：長岡市 受託：(公財)長岡市スポーツ協会  
TEL：(0258)-34-2130  
HP：<https://n-spokyo.or.jp/>

主管：長岡市栃尾体育館  
〈指定管理者 グリーン産業株〉

