



多世代健康まちづくり事業



～ 人とひと 輝く笑顔が はぐくむ 健康なまち ながおか ～

すぐに使える
健康ワザが満載！

歩いて、食べて、楽しんで！



多世代健康づくりセミナー

健康に欠かせない
3つの要素

運動

栄養

休養

を取り入れた内容！

平成29年度 寺泊地域セミナー 参加者募集！

先着
40名



～ セミナーの魅力 ～

その1 測るとわかる

体重や体脂肪だけでなく、筋肉量や基礎代謝量などがわかる「体組成計」で測定！ながおかタニタ健康くらぶの会員証である「活動量計」を身につけると、歩数や1日の総消費カロリーなどがわかります。



セミナーでは
活動量計の
使い方を伝授！

その2 わかると気づく

活動量計や体組成計で数値化すると、自分のからだが見えてくる！

その3 気づくと変わる

できることからはじめよう！
生活が変わる からだが変わる！

Wellness Spot (ウエルネス・スポット)

体組成計は、
寺泊センターおおこうづなど
市内10カ所に
設置しています！



「体脂肪率」「脂肪量」「推定骨量」「内臓脂肪レベル」「アスリート指数」などを体組成計で測定できます。

主催/長岡市

受託/(公財)長岡市スポーツ協会

主管/寺泊総合型スポーツクラブ

てらスポ！

協力/ながおかタニタ健康くらぶ

【対象】 ①、②のいずれかの方 定員 40名(先着)

- ① 平成28年度寺泊地域多世代健康づくりセミナー参加者
 - ② 寺泊地域に在住または在勤の18歳以上の方
- ※申し込み多数の場合「ながおかタニタ健康くらぶ会員」を優先して受け付けます。

【参加費】 2,000円

【会場】 寺泊センターおおこうづ(セミナー2を除く)

活動量計→



「ながおかタニタ健康くらぶ」に新規入会を希望する方は別途3,000円が必要です。
入会者には会員証として活動量計を差し上げます。また、会員だけのおトクな特典があります。

セミナー1 5月13日(土)
「タニタ食から始めよう」 9:30~12:00
オリエンテーション (受付9:00~)
タニタ管理栄養士がやって来る!! 栄養健康講座

《目玉企画》タニタ de ランチ バスツアー

セミナー2 6月3日(土)
「運動講座 ①」
タニタまちなかウォーク 8:30~15:00



みんなでワイワイ♪バスに乗って街へGO!!
・健康ウォーク「アオーレであるこ〜れ!」
・タニタカフェ de 寄り道ランチ [おみやげ付]

参加費:1,000円(タニタカフェ食代)※当日集金

セミナー3 7月1日(土)
「運動講座 ②」 10:00~11:30
コンディショニングトレーニング&有酸素運動

セミナー4 8月19日(土)
「口腔ケアと生活習慣病予防」 9:30~11:30
歯科医師による口腔ケア、生活習慣病予防講座
知っているようで知らない口腔ケア・生活習慣病予防について、詳しくお伝えします

セミナー5 9月30日(土)
「こころの健康づくり ①」 9:30~12:00
笑いヨガ、フラワーアレンジメントで
こころに栄養を!

参加費:1,500円(フラワーアレンジメント教材費)※当日集金

セミナー6 10月21日(土)
「運動講座 ③」 10:00~11:30
スポーツプログラマーが正しい姿勢と歩き方を
伝授します。

セミナー7 11月11日(土)
「運動講座 ④」 10:00~11:30
毎日頑張るところとからだをヨガでリラックス!

セミナー8 12月9日(土)
「タニタ風ランチ試食 in 寺泊」 9:30~12:30
栄養士による栄養講座
タニタ風ランチの試食会実施!



セミナー9 1月20日(土)
「運動講座 ⑤」 10:00~11:30
アロマエアロビクスで、こころもからだもリフレッシュ!

セミナー10 2月10日(土)
「運動講座 ⑥」 10:00~12:00
コンディショニングトレーニング&有酸素運動《復習》
頑張った後はタニタスイーツ&コーヒーで癒しのひと時を

セミナー11 3月17日(土) 寺泊センターおおこうづ
「こころの健康づくり ②」 9:30~11:30
講師:水科江利子氏

寺泊・中之島・三島の3地域合同開催

思いっきり、笑って!泣いて!癒されて!
秘めた魅力を引きだします★

都合により日程・内容が変更となる場合があります。

☆お申し込み・お問い合わせ先

受付開始は4月25日(火)午前9:00から
寺泊総合型スポーツクラブ てらスポ!

☎0258-86-6719 (寺泊支所内)まで
お申し込みの際は【住所・氏名・生年月日・電話番号・身長をお伝えください。】
定員になりしだい締め切ります。

☐受付時間:午前9:00~午後4:00