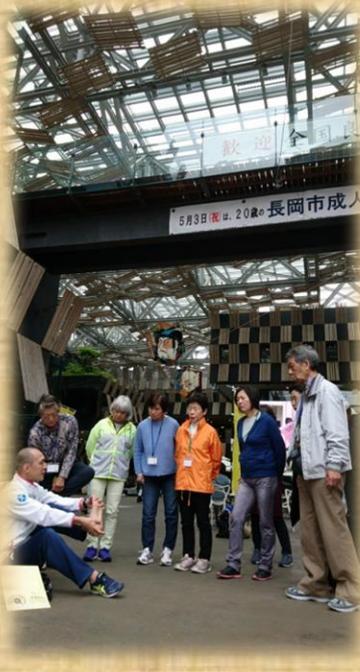


すぐに使える
健康ワザが満載!

歩いて、食べて、楽しんで!

平成 30 年度

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

参加者募集!



【対象】18歳以上の長岡市民

【定員】40名(先着)

※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

【参加費】2,000円

～ 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!

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!

楽しくおトクに!
体も心もお財布も健康に!!

「ながおかタニタ健康クラブ」に、新規入会を希望する方は別途 3,000円が必要ですが、(更新の方は 2,500円になります)

入会者には会員証として、おトクなポイントが貯まる専用の「会員ID機能付活動量計(多機能歩数計)」を差し上げます。

活動量計を身に付けて市指定の各種講座に参加したりウォーキングなどを頑張ると、一年間最大約 25,000円分の健康ポイントが貯まっちゃう!!

貯まった健康ポイントは、健康グッズや長岡市共通商品券などと交換できちゃいます!!



↑会員ID機能付活動量計

平成30年度「多世代健康づくりセミナー」プログラム

セミナー1

5月19日(土) 9:30~12:00 寺泊コミュニティセンター
「タニタ栄養士講話」
オリエンテーション
タニタ管理栄養士から栄養の話进行こう！
活動量計、ポイントについて詳しく説明します！

《お楽しみ♪企画》川口温泉ツアー 

セミナー2

6月2日(土) 8:30~15:00 えちご川口温泉
「運動講座①」
運動でいい汗をかいて温泉でさっぱり！
タニタランチも楽しもう！



参加費：2,000円(当日集金)

セミナー3

7月7日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター
「運動講座②」
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25日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター
「運動講座③」
インドヨガで体のサビをおとしましょう！
呼吸を感じながら身体の調子を整えて元気になりましょう。

セミナー5

9月22日(土) 9:30~12:00 寺泊コミュニティセンター
「こころの健康づくり講座①」
こころの健康づくりのミニ講話&ハンドマッサージでこころと体をほぐしましょう！

セミナー6

10月20日(土) 10:00~11:30 海浜公園多目的広場
「運動講座③」
スポーツプラグラマーが正しい歩き方を伝授。
あなたに合った歩き方を覚えてアクティブに
毎日を過ごしましょう！



セミナー7

11月17日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター
「運動講座④」
アロマの香りを楽しみながら運動しよう！
アロマエアロビクスで気持ちいい汗を！

セミナー8

12月8日(土) 9:30~12:30 寺泊コミュニティセンター
「栄養講座」 & 「タニタメニュー試食」
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19日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター
「運動講座⑤」
1人用ミニトランポリンの上でウォーキング！
バランス感覚と体幹力
アップを感じよう！



セミナー10

2月16日(土) 10:00~11:30 寺泊コミュニティセンター
「運動講座⑥」
コンディショニングトレーニング&有酸素運動
の復習。さらなる体カアップを目指しましょう！

セミナー11

3月16日(土) 9:30~12:00 寺泊コミュニティセンター
「こころの健康づくり講座②」
笑いは健康に不可欠！「笑いヨガ」でいっぱい
笑おう！最後にタニタコーヒーとスイーツで
がんばった自分にご褒美を★

都合により日程・内容が変更となる場合があります。

受付開始は5月1日(火)午前9:00から

お申し込み・お問い合わせ先

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

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