



2016年6月末現在  
 ◆組合員数 9,539名  
 ◆出資金 3億5,149万円

ながおか医療生活協同組合機関紙 2016年

# すこやかスマイル 8月

発行：ながおか医療生協本部  
 〒940-0042  
 長岡市前田1丁目6番7号  
 TEL 0258-38-0813  
 FAX 0258-30-1160

http://www.nagaoka-iryuu-sekyou.jp/

ながおか医療生協で

## 暑さ・寒さに負けない 健康を自分で作ろう!

私たちが関わっているWHOのHPH (Health Promoting Hospital & health service) ネットワークは、患者、職員、地域住民の健康水準の向上をめざし、住民や地域社会・企業 NPO・自治体等とともに健康なまちづくり、幸福・公平公正な社会の実現に貢献します。

### けんこう運動教室 フィットネス・レインボ

\*フィットネス・レインボーけんこう運動教室の会場が生協サポートセンターしろうまるに移動して1カ月がたちました。会場は以前より広くなり、運動プログラムや運動機器を増やし、本格的に運動施設として稼働し始めています。

\*筋力UP、シェイプアップ、姿勢や膝、腰の痛みの改善など様々な目的にあわせたプログラムを設けておくれます。

\*他にも一人一人に合った自分専用のトレーニングメニューを作成し指導する「個人指導」も行っております。



自分の体力に合わせたコースで

山崎「スマート」



今月のすこやかさん  
 トレーナーのみなさん  
 「私たちがまかせたいです」  
 佐藤「笑顔がモットー」

木村「いっぱい動いて、いっぱい食べよう」



高橋「健康第一」  
 本間「明るく元気」

## 健康チャレンジ2016 参加者大募集

健康チャレンジはながおか医療生協がおすすめする健康づくりのコースの中から自分にあったコースを選び、2ヶ月間楽しく健康づくりに取り組むものです。健康に良い生活習慣づくりを始めるきっかけとして『健康チャレンジに』ぜひご参加ください。9月～11月の2ヶ月間です。詳しい応募方法は、今月折込の「わいが家通信」をご覧ください。組織活動・健康づくり委員会 TEL30-1161

◆四郎丸わいが家では、自宅までの送迎付の教室があります。詳しくは、折込チラシをご覧ください

◆今、体のことでお困りの方や運動をしたい方は気軽にお問い合わせください。

◆只今運動教室では参加者を大募集しております。

\*教室は月曜日・土曜日で行っており体験も無料です。受け付けておりません。

◆それぞれの要望に合わせた様々なコース

筋力を向上したい方  
 筋トレの教室3コース

今の体力を維持したい方、痛みを改善したい方  
 膝痛・腰痛改善トレーニング等の教室3コース

痩せたい方  
 汗をかける教室3コース

美しさ作り  
 ヨガ等2コース



詳しくは折込みチラシで

### レッドコード

ノルウェーからやってきた最新トレーニング器具です。体の部位を吊し、不安定な状態からトレーニングすることによって、意識しにくい筋肉を鍛えることができます。



◆申し込み・問い合わせ先  
 生協かんだ診療所  
 通所リハビリパレット  
 TEL 330808 佐藤・山崎

\*トレーニングの効果を実感いただくため、できるだけ休まず全コース参加いただける方を優先してまいります。

◆どちらのコースも  
 開催期間 8月20日(土)より開始  
 全24回コースで11月8日迄  
 週2回(火・土)ペースで実施します

\*募集人数 180名限定  
 \*実施時間 全19:00～21:00  
 \*料金 全24回コース 16,800円

②リラクゼーション  
 運動不足解消トレーニング  
 普段運動をやるうと思っても、なかなか始められない貴方。レッドコードを使って楽しく運動をしてみませんか。腰痛予防や健康増進にもつながります。「継続は力なり」がこのコースの目標です。

\*参加対象者 男性・女性どちらでも  
 \*募集人数 10名限定  
 \*実施時間 全30分  
 \*料金 全24回コース 24,000円



## 誰でもできる 新感覚トレーニング レッドコードトレーニング教室ご案内

①増進コース  
 新感覚空中トレーニング  
 体幹の筋肉増強や、やせられる体作りを目指してみませんか。グループエクササイズで楽しくトレーニングしましょう。

\*参加対象者 やせたい方大歓迎  
 \*募集人数 10名限定  
 \*実施時間 全30分  
 \*料金 全24回コース 24,000円

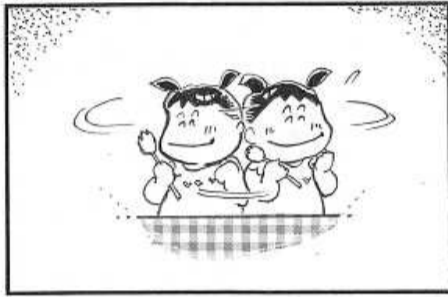
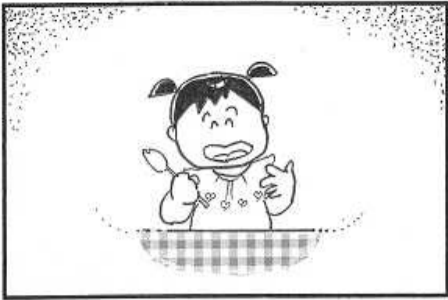






ある日の風景

「表情」



7月七夕 みんなのねがい

みなさんの願いが天に届きますように...

各施設で飾った七夕の短冊に書かれた願いを集めました

- ★あたごどもクリニック
  - ☆ほじよりんとれますように
  - ☆大きな病気をしませんにように
  - ☆はなみすがとまりますように
  - ☆おおがねもちになれますように
  - ☆ドクモんにあいたい
  - ☆てすとで100点とりますように

★グループホームさお

- ☆外に遊びに行けるように
- ☆おいしいものが食べられるように
- ☆お金がほしいです
- ☆健康です
- ☆元気でいられますように

★通所リハビリ(キャンパス)

- ☆心をみがく
- ☆幸せは自分で作るもの。毎日喜んで過ごすつもりです
- ☆コンサートでアリーナ席があたりますように
- ☆今のうちに親しい人に手紙を書いておこう

★通所リハビリ(パレット)

- ☆一人でトイレ行きたい
- ☆家族一同幸せに
- ☆早くまひが治りますように
- ☆お父さんと仲良く過ごしたい
- ☆ここにきて友達ができてよかった
- ☆歩かれるようになりたい
- ☆やせたい

★老健あらまち

- ☆早く家に帰りたい
- ☆酒がキライになり
- ☆ますように
- ☆フィリピンに行きたい
- ☆もつ何のヘルニアにもなりたくない
- ☆もう一度戦闘機の操縦をしてみたい

★アシスト高町

- ☆おいしいものをたべたい
- ☆猫とあそびたい
- ☆いつまでも元気でいられますように
- ☆字が上手になりたい
- ☆望むなら歳をとらずにいたい

★多機能こどもセンター銀河

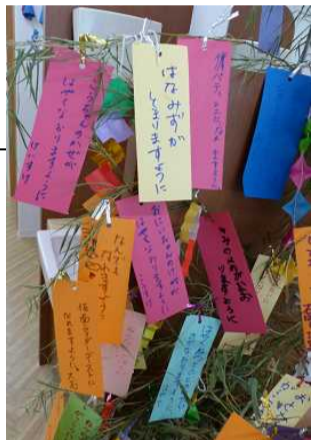
- ☆プールとボウリングとお寿司を食べにたくさんいけますように
- ☆お友達をたくさん作る
- ☆ミッキイの電車に乗ってデイズニランドに行きたい
- ☆色々な遊びができるようになりますように
- ☆自分でできることが増えますように
- ☆ゲームセンターに行けますように

★アシスト笹崎

- ☆卵豆腐が食べたい
- ☆平和の空の下、みんな支え合って、精いつばい生きてゆけますように
- ☆皆様と仲良くお茶を頂けますように
- ☆皆が平和に、ここに暮らしましょう
- ☆皆様にお目にかかれありがとうございます

★グループホームにこにこ

- ☆みんさんと仲良く過ごしたい
- ☆船の上で三尺玉とフェニックスが見たい
- ☆健康で過ごせますように
- ☆お寿司が食べたい
- ☆頭が良くなりたい



★病児保育室すこやか

- ☆お空からお菓子が降ってきますように
- ☆大きくなりたい
- ☆スイカをいっぱい食べたい
- ☆大きくなったら消防士になりたい
- ☆ピアノが上手になりたい

8月の予定

8月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1月		セラバンド	長岡まつり民踊流し
2火			
3水		囲碁のつどい/体操教室	
4木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	
5金	かえで倶楽部	手芸喫茶	福島親子リフレッシュ企画
6土	セラバンド/わいが家カフェ		福島親子リフレッシュ企画
7日		朝市	福島親子リフレッシュ企画
8月	詩吟の会	セラバンド	
9火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室	
10水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	理事会
11木			
12金	かえで倶楽部		
13土			
14日			朝市
15月			
16火	生きデイ	体操教室	
17水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
18木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	
19金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
20土	セラバンド/わいが家カフェ		ウオロク健康チェック
21日			朝市
22月	新組合員のつどい/詩吟の会	セラバンド/新町支部 映写会	
23火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室	
24水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
25木		足湯アタイム/体操教室	スマイル折作業(まえた)
26金	かえで倶楽部		スマイル折作業(かんだ)
27土	セラバンド/わいが家カフェ	オレンジカフェ	
28日			朝市
29月		セラバンド	
30火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室	
31水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	

病児保育室 すこやか

6月のご利用 69名

病児別利用状況

流行性上気管支炎	19	咽頭結核熱	5
急性気管支炎	18	下痢	2
急性胃腸炎	10	感冒・感冒様症候群	1
感染性肺炎	7	喘息様気管支炎	1
気管支炎	7	とびひ	1

無料 新町わいが家 映写会

8月22日(月) 13:30~  
続警察日記

出演：伊藤雄之助/大阪志郎/新珠三千代他

秋空に雄姿を見せる磐梯山のふもと、牛方町の警察署――鉄道自殺未遂の百姓娘ヨネ・・・から物語は始まる。

\*新町支部では毎月1回、新町わいが家にて映写会を開催しています。お気軽においでください。

理事会報告

開催7月13日  
ながおか生協診療所2階会議室

◆報告事項

- 第1号議案：5月の事業・経営状況の報告 6月の概況について
- 第2号議案：組織事務局報告
- 第3号議案：委員会報告
- 第4号議案：ながおか生協診療所待合室照明器具交換について

◆協議事項

- 第5号議案：ながおか生協診療所生協かんだ診療所 上部消化管内視鏡入替について
  - 第6号議案：夏季賞与支給とこれに係る借入について
  - 第7号議案：職員への懲戒について
- 上記、全てが承認されました。



今年も開催します！

# ながおか医療生協 健康まつり

2016.9.22 (木・祝) inアオーレ長岡 ナカドマ・ソトドマ



**まつりボランティア大募集**  
 こどもコーナー「メダル落とし」「ピン立て」「ゲーム」などをお手伝い頂けませんか。(1時間程度～可。)ご協力いただける方は、下記までご連絡下さい。  
 組織事務局 Tel.30-1161

- おいしい広場
- フリマ・小物販売
- こどもコーナー
- 地域物産展
- 健康コーナー
- ステージ発表

健康コーナーで家族みんなで健康チェック！おいしい広場や人気のこども縁日コーナー、地域物産店など楽しい催しが盛りだくさん！～ご家族、お友達とぜひお越し下さい～

●詳細はすこやかスマイル9月号に折り込みます

## 診/療/案/内

ながおか生協診療所 電話(39)7001	9:00～12:00	月 羽賀 勝山	火 羽賀 勝山	水 羽賀 勝山	木 羽賀 勝山	金 羽賀 岡田	土 羽賀 勝山	8月休診日 2日(火)午後 3日(水)午後 連休 14日(日) 15日(月)休診 16日(火)休診
	15:00～17:30	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
	15:00～17:30	羽賀 勝山	羽賀 勝山 1・3・5週 星野 2・4週	羽賀 関	羽賀 17:00まで	羽賀 勝山	羽賀 勝山	

生協かんだ診療所 電話(32)2887	9:00～12:00	月 星野	火 星野	水 星野	木 岡田 勝山	金 星野 勝山	土 交替制	8月休診日 2日(火)午後 3日(水)午後 連休 14日(日) 15日(月)休診 16日(火)休診
	15:00～17:30	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
	9:00～12:00	星野	星野	星野	岡田 勝山	星野 勝山	交替制	

生協こどもクリニック 電話(33)7131	9:00～12:00	月 磯部	火 田中 磯部	水 柴田 磯部	木 磯部	金 磯部	土 磯部	8月休診日 2日(火)午後 3日(水)午後 連休 11日(祝) 12日(金)休診 13日(土)休診 14日(日) 15日より通常
	11:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	
	14:00 16:00	予防接種		予防接種 乳児健診	訪問診療	予防接種 乳児健診		

あたごこどもクリニック 電話(36)5810	8:45～12:00	月 吉川	火 吉川	水 吉川	木 吉川	金 吉川 本間 (5日・19日)	土 吉川	8月休診日 2日(火)午後 3日(水)午後 連休 11日(祝) 12日(金)休診 13日(土)休診 14日(日) 15日より通常
	13:45～15:45	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達相談		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種		
	15:30～17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 (5日)		



6月22日 バスハイク  
～初夏の南魚沼 湯沢を巡る～

越後一の寺 日本一の庵寺 雲洞庵赤門前にて

毎回大人気のバスハイク。今回は、天地人で一躍有名になった“雲洞庵”から。ガイドさんの話を聞き、歴史の深さを感じながらあつという間の1時間。外山康雄の野の花館で、野山の花を描いた水彩画に癒された後はお待ちかねの昼食です。ホテルシェラリゾート湯沢での特別ランチは参加者から「おいしかった～！」「今までの中で一番だなあ！」と大絶賛でした。最後は湯沢駅がんぎどおりへ。ランチの後で、お腹いっぱいと言いながら、漬物の試食に群がる姿は微笑ましかったです。たくさんのおみやげを抱え、事故もケガもなく無事長岡に到着しました。次回のバスハイク行先は「小布施」に決定しました。詳細は9月号でお知らせします。お楽しみに！

### ◇スマイル短歌

選者 首藤 隆司

### スマイル文芸

### ◇油絵

ほつとキャラリーの会  
橋本 和子  
「上高地」

- ・ 拡大鏡二つ重ねて読む新聞老夫の視力は0と0・五
- ・ 棄てられし錦鯉の子は鮒の群れと土手の草陰泳ぎてゆけり 田所 典子
- ・ てっせんが色とりどりに咲く庭の手入れかかさず母あるじは 加藤 シズ
- ・ 田植機を操る顔は移ろえど初夏の日射しに早苗のそよぐ 星野 四郎
- ・ 夏の色黄色い声ははしやいでる 清 琴
- ・ 雨が降る電話で誘いあり 桂のひま人
- ・ ばあさんの茶話会



2016年8月

# わいが家通信

## ---今月のお知らせは---

- ① わいが家企画及び8月のお休み等のお知らせ
- ② 『健康チャレンジ 2016』のお知らせ
- ③ 巡回バス時刻表



## 今月のオレンジカフェ

介護保険制度についてケアマネージャーがわかりやすくお話しします。

## 介護保険を学ぶ

日時:8月27日(土)10:00~12:00

会場:新町わいが家(泉1-7-20)

参加費:1回につき100円

※毎月第4土曜日開催



一人で抱えこまないで…まずは、話してみませんか?

オレンジカフェは、身近にあるカフェのように、気軽にお茶を飲みながら認知症の相談をしたり、参加者同士の交流で楽しく過ごす、そんな場所です。

《お問い合わせ》

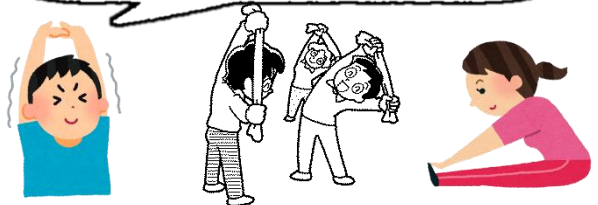
ながおか医療生協 組織事務局Tel30-1161(藤田・大高)

## 新組合員のつどい

今年の4月から7月までに新規組合員にご加入いただいた方を対象に「新組合員のつどい」を開催いたします。

該当の方には、8月上旬ハガキにてご案内させていただきます。

当日はストレッチ、セラバンド体操、スクエアステップなど体験できます。



《お問い合わせ》ながおか医療生協 組織事務局Tel30-1161

## 秋のバスハイク(予告)

申込みは、まだ先ですが  
少し早めにお知らせします。

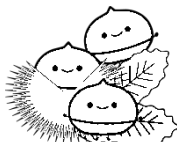


今回は、ちょっと足をのびて…

10月20日(木)

栗と北斎と  
花の町

# 小布施へ…



詳細は来月(9月号)の  
すこやかスマイル折込「わいが家通信」をご覧ください。

## 8月わいが家開催企画のお休み

長岡まつり及びお盆期間中、下記の企画がお休みになります。(毎週開催の企画についてはお休みの日だけ記載してあります。)  
ご不明な点は組織事務 ☎30-1161 まで。

### 四郎丸わいが家

- ・うたごえ広場 お休み
- ・セラバンド 8/13(土) お休み
- ・ながおかわになーれ お休み

### 新町わいが家

- ・うたごえ広場 お休み



今年も始まります！

# ②健康チャレンジ 2016



参加費無料  
参加者大募集!!

## ●はじめよう！気軽にできる健康な生活習慣

『健康チャレンジ』は、ながおか医療生協がおすすめする健康づくりのコースの中から、自分に合ったコースを選び、2か月間楽しく健康づくりに取り組むものです。

健康に良い生活習慣づくりを始めるきっかけとして、ぜひご参加下さい。

◆◆◆目標達成の方には記念品進呈◆◆◆

## ●取り組み期間

■ 2016年9月～11月の間の2か月間

## ●取り組み方法



### 1. 挑戦するコースを選択

全 11 コースの中からご希望のコースをお選びください。



### 2. 参加申し込み ※申込〆切…9月30日(金)

ながおか医療生協組織事務局にご連絡下さい。必要書類をお渡します。



### 3. チャレンジスタート！

9月～11月の間で、連続した2か月間取り組みます。



### 4. 記録する

チャレンジシートは2か月間毎日記録します。



### 5. 報告はがき提出 ※提出〆切…12月20日(火)

結果報告はがきに必要事項を記入し、12月20日(火)までに、

ながおか医療生協組織事務局に郵送またはご持参下さい。

## チャレンジコース

- ◆好きなコースを1つ、または2つ選びその中でチャレンジしたい内容を具体的に決めましょう。
- ◆自分で目標を決める「マイチャレンジコース」もあります。

No.	コース名	目標	説明 (取りくみ例など)
1	快適な睡眠で体と脳のリフレッシュ ぐっすり睡眠休養	週5日以上	1日6～8時間眠る。 余暇を楽しみ、ストレスをためない。
2	認知症予防 頭つかわにや損ソソ	週4日以上	1日に家族以外3人以上の人とおしゃべりしましょう。日記や家計簿をつける。 新聞や本を朗読する。
3	水分を取って元気な一日を！ 朝コップ1杯の水	週6日以上	毎朝、コップ1杯の水を飲みましょう。 睡眠中に失われた水分を補給して、元気な1日を過ごしましょう。
4	休肝日・休煙日 お酒とたばこ控えよう		1日、日本酒1合(または缶ビール1本以内)を守る。きっぱりと禁煙にチャレンジする。副流煙が周りの人に被害を与えます。
5	適度な運動で体力の低下を防ぐ 運動でいい汗かきます	週2日以上	ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操、筋トレなど、1日合計30分、体を動かしましょう。
6	お口の健康 あいうべ体操	週5日以上	人間本来の機能「鼻呼吸」で免疫力アップ！口の周り、舌の筋肉を鍛え口腔機能を高めましょう。 (希望者には、あいうべ体操カードを進呈)
7	1日の体の活力は朝食から！ きちんと朝食とります	週5日以上	朝食はきちんととりましょう。 普段、朝食をきちんととれていない方は積極的にエントリーしましょう！
8	体調を整え生活習慣病予防に 栄養バランスの良い食事	週5日以上	繊維質の野菜を多くとり、低塩分・低脂肪のバランスの良い食事をし、高カロリーに注意しましょう。
9	口は命の入り口 しっかり歯磨きピカピカ	週6日以上	1日3回、そのうち1回は5分以上、汚れを落とし切る歯磨きをする。
10	測って発見！ 腹ハラドキドキ測定	週5日以上	血圧は健康のバロメーター。1日1回時間を決めて血圧を測りましょう。 体重は毎日、腹囲は週1回測り記録しましょう。
11	自分らしく自分のやり方で マイチャレンジ		自分で自由に目標を決めて取り組むコースです。 申込みはがきに、具体的に記入してください。

## お問い合わせ・お申込み

ながおか医療生活協同組合組織活動・健康づくり委員会  
☎0258-30-1161

2016年6月よりスタート!

# フィットネスレインボー運動教室のご紹介



2016年6月より、新たな会場「フィットネスレインボー」で運動教室をスタートします。

もっと鍛えたい、今の体力を維持したい、体の痛みを改善または予防しておきたいなど、個々の希望に沿うようなこれまでにない多彩なプログラムを取り揃えました。「自分でもできるかな?」「やってみたいけど...。」と思った時が始めるチャンスです。気持ちを「やってみよう!」に切り替えて、まずはお問い合わせ下さい!

## 筋トレ教室

筋力の向上を目指します。これから筋トレを始める方、もちろん既に筋トレを始めている方にもオススメです。



筋トレ  
-入門-

《運動強度》弱め  
火 金 9:00~

筋トレ  
-基礎-

《運動強度》やや強め  
火 金 10:05~

筋トレ  
-応用-

《運動強度》強め  
火 金 11:10~

正しく鍛えればいくつになっても筋肉はつきますよ



## 体力維持/痛みの改善

今の体力を維持したい、膝・腰の痛みを改善したい方にオススメのトレーニングです。



のびのび  
ストレッチ

《運動強度》弱め  
体ほぐしやストレッチ中心のメニューです。  
水 10:05~  
木 9:00~  
土 10:05~

膝痛・腰痛改善  
トレーニング

《運動強度》弱め  
痛みの改善を重点に  
おいたトレーニング。  
木 10:05~

ラジオ体操  
ぷらす

《運動強度》やや強め  
正しいラジオ体操で  
しっかり全身運動!  
土 8:00~



美姿勢  
美ウォーク

《運動強度》強め  
美しい歩き方で猫背や  
O脚変形を改善。  
水 土 9:00~

やさしい  
ヨガ

《運動強度》弱め  
心身の緊張をほぐし心  
の安定と安らぎを。  
木 14:00~

## 痩

楽しく健康的に  
シェイプアップ

ステップ

《運動強度》強め  
ステップ台昇降で足  
腰を鍛え脂肪燃焼。  
木 11:10~

リズムステップ

《運動強度》強め  
リズムに合わせて楽  
しく体を動かそう!  
月 15:05~

やせトレ

《運動強度》強め  
より効率の良い脂肪  
燃焼プログラム。  
月 14:00~  
木 15:05~



## 1プログラム ¥2,000/月

### 休業日

日曜、祝祭日、ほか。  
各曜日5週目がある月は、  
うち1回休み。

●個別指導(パーソナル)  
はじめました  
詳細は裏面へ

期間限定(8月末まで)

膝痛予防

月 ①9:00~②10:05~

腰痛予防


月 11:10~



# すっと立ち上がれる！

# 足腰が安定する！

# 楽に動ける！

ここがポイント 

運動やリハビリの専門職員が、1人1人の目標にあった無理のない運動をご指導します。お気軽にお問い合わせ下さい。

今がまさに介護予防の分かれ道

Q：次の質問に心当たりはありませんか？



- ①階段は手すりがないと不安だ。
- ②椅子からすっと立てなくなった。
- ③だんだん長く歩けなくなってきた。
- ④何も無い所でつまずきそうになる。

名 称

**介護予防教室 レインボー**  
(レインボーモデル 2016)

**送迎**

期 間

**週2回 3ヶ月間**

**付き**

月曜・木曜 午後2時から4時

会 場

地域交流空間 四郎丸わいが家 【長岡市土合4-1-14】

対象者

**体力の低下や日常の活動に低下がみられる方**

<要介護認定 要支援1または2の方>

<介護予防 基本チェックリスト該当者>

まずは、お気軽にお問い合わせ下さい。

参加費

**無料**

\* 無料送迎あり(一部地域を除く)

お問い合わせ  
お申し込み

包括支援センターなかじま

電話 30-1121

包括支援センターけさじろ

電話 37-5700

包括支援センターふそき

電話 25-3354

包括支援センターみやうち・やまこし

電話 39-0080

教室の内容については、会場の四郎丸わいが家(39-2882)までお問い合わせ下さい。



## 長岡市委託事業

目覚める筋肉！！  
体変わる！！

# 長岡市高齢者筋力向上トレーニング事業

運動機器による筋力向上トレーニングを運動専門のスタッフが個人に合わせ指導いたします。

これまで運動をされたことのない方も確実な運動効果が期待できます。

無料送迎  
あり！  
ご相談ください。

参加費

250円/回

期間

週2回 3ヶ月

対象者

長岡市に住所を有し、体力の低下や  
日常の活動に低下のみられる方  
(基本チェックリスト該当者)

持ち物

内履き・タオル・飲み物



日時

火・金(週2回) 13:30~15:30

場所

四郎丸わいが家 けんこう運動教室  
ながおか医療生活協同組合  
長岡市土合4-1-14 電話 39-2882

お申し込みは、**最寄りの地域包括支援センター**または**実施会場**へご相談ください

包括支援センターなかじま

電話 30-1121

包括支援センターけさじろ

電話 37-5700

包括支援センターふそき

電話 25-3354

包括支援センターみやうち・やまこし

電話 39-0080

【実施会場】 四郎丸わいが家 けんこう運動教室 39-2882

# フィットネスレインボー運動教室 曜日別カレンダー

	月	火	水	木	金	土
8:00						8:00~8:50 ラジオ体操ぶらす
9:00	9:00~9:50 膝痛予防	9:00~9:50 筋トレ初級	9:00~9:50 美姿勢美ウォーク	9:00~9:50 のびのび	9:00~9:50 筋トレ初級	9:00~9:50 美姿勢美ウォーク
10:00	10:05~10:55 膝痛予防	10:05~10:55 筋トレ基礎	10:05~ のびのび	10:05~10:55 膝痛腰痛改善	10:05~10:55 筋トレ基礎	10:05~10:55 のびのび
11:00	11:10~12:00 腰痛予防	11:10~12:00 筋トレ応用		11:10~12:00 ステップ	11:10~12:00 筋トレ応用	
12:00						
13:00						
14:00	14:00~14:50 やせトレ	14:00~ パーソナル (個別指導)	14:00~ パーソナル (個別指導)	14:00~14:50 やさしいヨガ	14:00~ パーソナル (個別指導)	
15:00	15:05~15:55 リズムステップ			15:05~15:55 やせトレ		
16:00						
17:00						



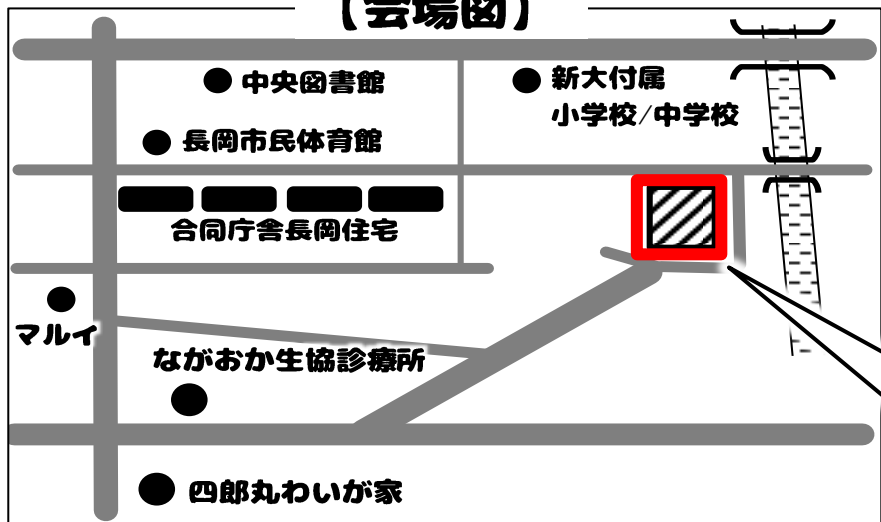
## パーソナルトレーニング

個別指導 完全予約制  
1回(60分) ¥5,000

「膝の痛みをなくしたい。」「効率よく筋肉をつけたい。」「ウエストマイナス〇cm!」など、身体の悩みや目的から総合的に判断し、個々の現状の体力に合った自分専用のトレーニングメニュー(体操・筋トレ・ストレッチ等)を作成、マンツーマンで指導致します。予約時間等はお問い合わせ下さい。



### 【会場図】



### 《各種運動教室をご利用される方へ》

- ながおか医療生協への個人加入をお願いいたします。
- 1プログラムにつき1か月2,000円です。
- パーソナル(個別指導)は1回(60分)5,000円です。
- ...上履きが必要です。(それ以外の教室は裸足で行います。)
- 全コース無料体験(1回)あり。※ただしパーソナルは除く。
- 駐車場あり。



ながおか医療生活協同組合

フィットネスレインボー 健康運動教室

長岡市前田3-1-16 TEL0258-39-2882