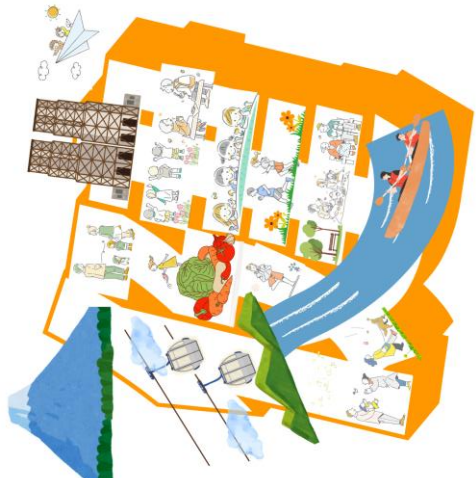


# 健康の入り口

いすくに



健康づくりに繋がる方法は人それぞれ。  
**自分の健康は自分で守る**—  
 皆さん一人ひとりが健康意識を高め、主体的に取り組んでいけるよう、市内の様々な健康情報を集めました。ご自身に合う方法を見つけ、ぜひ「健康の扉」をノックしてみてください。  
 健康は人生の大切な財産です。

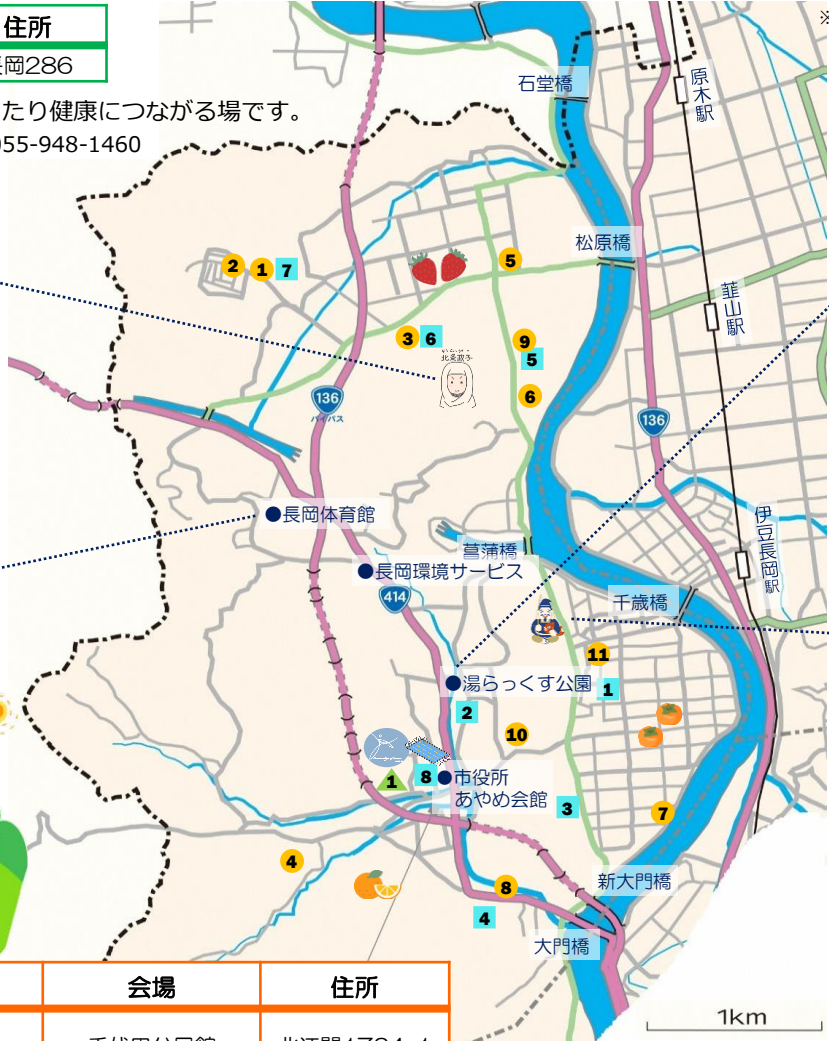
食	名称	住所
1	長岡市民農園	長岡286

**食**…食を通じて交流したり健康につながる場です。  
 問い合わせ先 農林課 ☎055-948-1460

※情報は場合によって変更される場合があります。ご了承ください。

**北条家ゆかりの地マップ**

**トレーニングルーム**



**足湯や健康遊歩道のある憩いの場**

**源氏山七福神マップ**



縁	名称	会場	住所
1	千代田サロン	千代田公民館	北江間1724-1
2	千代田区見守り隊		
3	鳥打サロン	鳥打公民館	南江間1081-3
4	長瀬いきいきサロン	龍泉寺	長瀬241
5	いちごサロン	町屋公民館	北江間131-1
6	谷戸ふれあいサロン	谷戸コミュニティーセンター	南江間65-4
7	富士見サロン	富士見区公民館	富士見741-3
8	みかんこサロン	小坂公民館	小坂378
9	仲之台仲よしサロン	仲之台公民館	南江間435-1
10	いきいきサロン笑輪会	ジェントル伊豆長岡2F アスレチックルーム	長岡1334-4
11	こなサロン	古奈公民館	古奈270

運動	名称	会場	住所・連絡先
1	やすらぎ体操教室	高齢者健康会館 やすらぎの家	古奈265-2
2	湯らっくす足湯教室	長岡区民館	長岡159-9
3	天野体操教室	天野・老人憩の家	天野529
4	小坂体操クラブ	小坂・老人憩の家	小坂379
5	仲之台体操教室	仲之台公民館	南江間435-1
6	鳥打体操教室	鳥打公民館	南江間1081-3
7	千代田体操教室	千代田公民館	北江間1724-1
8	Conservatory of Dance (コンセルヴァトリー・オブ・ダンス)		長岡339 055-948-4550

**縁**…安心して気軽に立ち寄れる交流の場です。  
 問い合わせ先 伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818

**運動**…体を動かす機会を得られる場です。  
 1~7の問い合わせ先 長寿介護課 ☎0558-76-8010