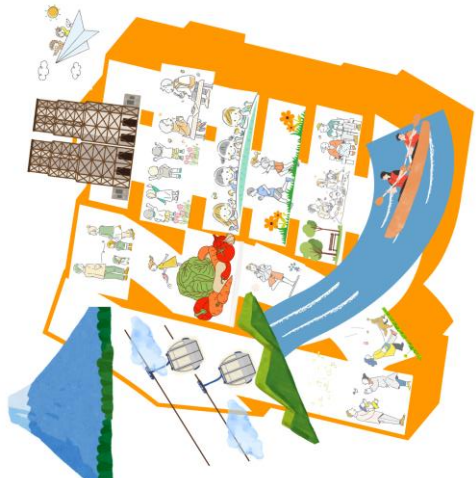


伊豆長岡版 健康のススメ

いすくに



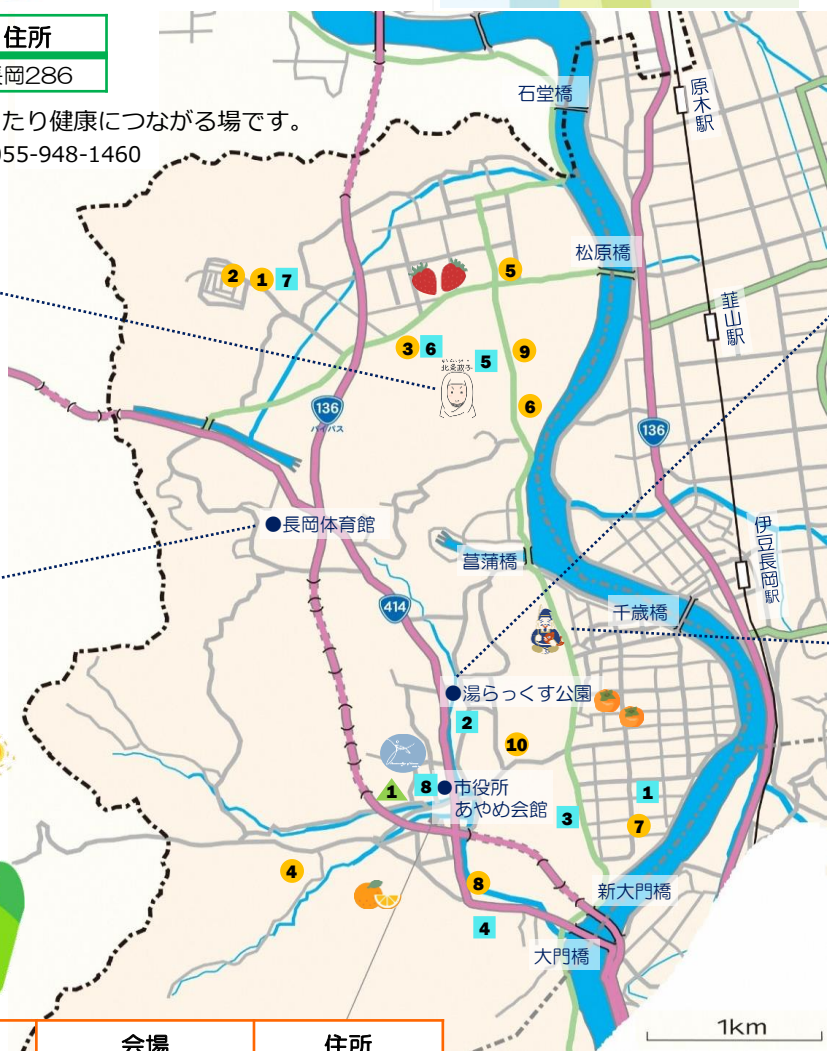
健康づくりに繋がる方法は人それぞれ。
—自分の健康は自分で守る—
 皆さん一人ひとりが健康意識を高め、主体的に取り組んでいけるよう、市内の様々な健康情報を集めました。ご自身に合う方法を見つけ、ぜひ「健康の扉」をノックしてみてください。
 健康は人生の大切な財産です。

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

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	いちこの里/町屋公民館	北江間45-1/ 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	みかんサロン	小坂公民館	小坂378
9	仲之台仲よしサロン	南江間公民館	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

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	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

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