

メタボ回避100日チャレンジ!!

問 健康課 ☎ 39・7508

時間：4月21日（火）～100日間

場所：長岡市内各所

内容：

- ①ながおかタニタ健康クラブの活動量計を使って一日8000歩
- ②体組成計で自分の体形をチェック
- ③毎日コラムでミニコラムを受信
- ④毎月1回健康推進イベントに参加

定員：300人

スタートアップ講演会

「4月公開例会 その気づきの価値〇〇万円」

時間：4月20日（月）19時～20時30分

場所：アオーレ長岡 交流ホールA

ゲスト講演：筑波大学 久野譜也教授、フリーアナウンサー伊勢みずほさま ほか