



2017 年 8 月末現在
 ◆組合員数
 9,921名
 ◆出資金
 3 億 6,846 万円

ながおか医療生活協同組合機関紙 2017 年

すこやかスマイル10月

発行：ながおか医療生活協本部
 〒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-iryoku-sekyou.jp/>



まつり会場に長岡青年会議所の「ソイガイヤー」も登場。彼らは青少年の健全育成、まちづくり活動など、復興・自然・米百俵精神など発信し、子どもたちに「夢」を長岡に「希望」を届ける為に活動を行っています。

今月のすこやかさん
 ゆめ100戦士ソイガイヤー
 NEXT

会場では子ども達と握手をしたり、記念撮影をしていました。ソイガイヤーさんたちも「今日は大勢の人たちが来てくれていいですね」と。

心の戦士
 ガイヤービュウ
 炎の戦士
 ガイヤーフェニックス
 水の戦士
 ガイヤーシナン



9月2日(土)アオーレ長岡 4000人の笑顔が集まった！ 健康まつり



絶好の行楽日和となった9月2日(土)、大手通りアオーレ長岡を会場に健康まつりが開かれました。来場者は昨年を上回るおよそ4千人。会場は家族連れ、友人同士、ご近所さんなどで賑わいました。

午前10時、アリーナ内に作られたステージで、高橋専務より開会の挨拶があり、組合員の中村加代子さん、多機能こどもセンター銀河平原施設長の司会で元気にステージ発表が始まりました。



「あのね、ヨーヨーすくいがおもしろかったの」

響いていました。

毎年大人気のこどもコーナーは今年も内容盛りだくさんで、大にぎわいでした。宮内・山通り・四郎丸・豊田、各支部のみなさんによる子ども縁日(くじびき・輪投げ・金魚釣り・メダル落としなど)、またバルーンアートやプラバン・キーホルダー・パステルアートなどの手作り体験にも終日子ども達の歓声が響いていました。

こどもコーナー (ナカドマ)

健康チェック
 (血圧・体脂肪)
 189名
 足指力・握力
 150名
 骨密度
 202名

健康チェックコーナー (アリーナ)

10時開始を待っていたかのように骨密度測定にはすぐ行列ができました。また、健康チェックコーナーも、測定して貰いながら職員や元気とどけ隊(保健委員)の方に測定結果について相談しているところも多く見受けられました。



自分の「健康」に関心が集まりました

*友達同士で末広・花園から来ました。人が去年よりいっぱいでした。今日は子どもがステージにでるのて来ました。またまた練習は去年からしました。



参加者感想

不要品・おもちゃ・ハンドメイド作品など今年40店もの出店がありました。また、リハビリご利用者さんが日頃作られた品も売られていました。

フリーマーケットコーナー (アリーナ)

福島医療生活協からも出店がありました。



勇壮な太鼓の音が会場いっぱいに

ステージ
 アリーナでは、団体の方々が、盛り上げてくれました。



おいしい広場 (ナカドマ)

前田のコーヒーで休憩をとって、おいしい広場に移動しました。みなさん、笑顔で過ごしていました。

生協診療所では勝山先生にお世話になっております。あと、生協のみなさんと新潟と一緒に旅行へ行きました。今度も上越旅行へ申し込みを考えています。

月に1回、コミセンにボランティアで食事作りに行きます。もう82歳になりました。でも、もういらない、って言うまで、あと、趣味では、昔近所の方から教えて頂いた、洋裁を続けています。今、洋服が着たいので、作った洋服を着たいです。



虹の架け橋①
 スマイル配ってます
 豊田支部 錦2 松下玉枝

生協は随分前から入っています。こんな風に配っています。ここ(錦2)へは昭和39年に引越してきました。その頃は周囲になんにもなくて、田圃の真ん中。それこそ、鉄道の真ん中。水も電気も引いてなくて、自動車で週3回、大きなバケツや鍋で水をもらいに行っていたものです。水道管も自分たちで引いたんです。歯医者に行くと、電車で乗って行ったのも、電車に乗って行ったのも、それが、地震の境に、すっかり変わりました。若い家族が急に増え、町内の様子もすっかり変わりました。

生協診療所では勝山先生にお世話になっております。あと、生協のみなさんと新潟と一緒に旅行へ行きました。今度も上越旅行へ申し込みを考えています。

月に1回、コミセンにボランティアで食事作りに行きます。もう82歳になりました。でも、もういらない、って言うまで、あと、趣味では、昔近所の方から教えて頂いた、洋裁を続けています。今、洋服が着たいので、作った洋服を着たいです。



生協は随分前から入っています。こんな風に配っています。ここ(錦2)へは昭和39年に引越してきました。その頃は周囲になんにもなくて、田圃の真ん中。それこそ、鉄道の真ん中。水も電気も引いてなくて、自動車で週3回、大きなバケツや鍋で水をもらいに行っていたものです。水道管も自分たちで引いたんです。歯医者に行くと、電車で乗って行ったのも、電車に乗って行ったのも、それが、地震の境に、すっかり変わりました。若い家族が急に増え、町内の様子もすっかり変わりました。

**健康で心豊かな
まちづくりのために**
第8回 チャレンジ学会

9月20日（水）パストラル長岡を会場に、ながおか医療生協グループ学習交流会「チャレンジ学会」が開催されました。これは、ながおか医療生協と虹のまち福祉会が、医療・介護の専門家として、地域に安全・安心を提供できるように、日頃の業務実践報告や研究を発表する場です。羽賀理事長の挨拶の後、各施設からの発表（下記）が11題ありました。また、デンタルクリニック所長の佐野先生より「健口づくり最前線」と題した講演もありました。



◆チャレンジ大賞には
⑦あたごこどもクリニック、
◆優秀賞には
①特養はるか、③ことり薬局
の演題が表彰されました。

それぞれの発表について質問もあり、活発な学習会となりました。そして、星野先生を審査委員長とする審査の結果、

- ◆◆◆発表演題◆◆◆
- ① 特養はるか ①の活用による業務効率化と笑顔で暮らせるくらしの支援
開設1年が経過して
② GHさおう ②連携の円と縁
GHさおうへの薬剤師訪問活動のまとめ
在宅医療への取り組み
GHにこにこへの薬剤師訪問活動
 - ③ ことり薬局
 - ④ みゆき薬局
 - ⑤ デイサービスささぎえ 柔道整復師を知っていますか
にやりほっとで見つけた笑顔
予約システムの現状
利用拒否から通所利用していた
だけるまで
 - ⑥ 老健あらまち
 - ⑦ あたごこども ⑦利用拒否から通所利用していた
だけるまで
 - ⑧ プラット缶崎
 - ⑨ アシスト高町 認知症ケアから学んだこと
⑩ ほっとながおか 認知症キャラバンメイトを知っていますか
 - ⑪ 通所リハビリキャンパス 認知症の相談はどこにすればいいの
「オレンジカフェ新町わいが家」

敬老の日



9月19日、アシスト笹崎で敬老会を行いました。今年はハワイアンカフェを用意し、南国の雰囲気を楽しんで頂きました。ルスカスの会による歌と演奏、職員のおおいに盛り上がり、笑顔あふれる楽しい1日となりました。（職員 金内）



9月13日午後、通所リハビリパレットでは職員総出演で敬老会を開催しました。職員それぞれが「一発芸」を披露し、全員で、ご利用者さんの長寿を寿ぎました。

* 通所リハビリパレット
全員で熱演

インフルエンザ 予防接種

2017年

- ◆ ワクチンを接種するとインフルエンザを発症する可能性を抑え、発症しても重症になるのを防ぎます。
- ◆ 特に高齢者や小児、基礎疾患（呼吸器疾患、腎疾患、糖尿病など）をお持ちの方には特に接種をお勧めします。
- ◆ 接種後は、2週間後から有効で、5ヶ月間は効果が持続するとされています。流行する前に接種しましょう

— * — * — * — * — * — * — * — * — * —

◆ながおか生協診療所 電話 0258-39-7001

◆生協かんだ診療所 電話 0258-32-2887

- * 接種開始予定 10月2日（月）
- * 対象 中学生以上
- * 予約制です。電話、または窓口にてご予約下さい。
- * 接種開始日は各診療所へお問い合わせ下さい。
- * 料 金 ◆65歳以上 1,620円
◆13歳以上 生協組合員・・・3,500円
非組合員・・・4,000円



◆あたごこどもクリニック 電話 0258-36-5810

1. 対象 6か月以上中学生以下
お子様に付き添われるご両親、ご家族（65歳未満の方）
2. 日程
・10月2日（月）より接種開始
・インフルエンザ予防接種専用日（1歳以上の単独接種のみです）
10/21（土）・11/11（土）・12/9（土）14:00～16:15
※一般診療は行いません
3. 予約方法
・Web 予約 または 電話、窓口でご予約お願いいたします。
・Web 予約はインフルエンザワクチン追加枠からお願いします。
・インフルエンザワクチン追加枠に空のない場合、同時接種希望の場合、1歳未満の場合は、通常の予防接種枠からご予約お願いします。

◆生協こどもクリニック 電話 0258-33-7131

1. 対象 6か月以上中学生以下
 2. 接種開始 10月2日（月）より接種開始
 3. 予約方法 電話、窓口でご予約ください。
予約状況をホームページと待合室の掲示板にてお知らせしています。
事前に予約状況を確認いただきお申し込みをしていただくと予約がスムーズです。
- * 料 金 13歳未満の 1回目 生協組合員・・・3,500円
非組合員・・・4,000円
2回目 生協組合員・・・2,500円
非組合員・・・3,020円

秋の強化月間

「みんなで暮らすまらだから
みんなの笑顔でまらづくり」

秋の一斉訪問が
始まりました。

*各事業所全職員が、組合員さん宅を訪問して、地域で暮らす皆さんの現状、「困った」の声、ご意見ご要望等をお伺いしています。

◆月間目標

- 新規加入 350名
- 増出資金額 1,000万円

お問い合わせ・連絡先
くらしいきいき支援室
電話 301161

◆月間中イベント

- 9月2日 健康まつり（終了）
- 10月1日 健康チャレンジ（12/31まで）
- 10月16日 さくらの会
コンサート
in 四郎丸わいが家
- 10月20日 バスハイク
上越妙高
- 11月8日 ウォークイベント
秋深まる越路地区へ
- 11月16日 健康チャレンジ
フオローアアップ企画
バランスの良い食事
について（栄養士のはなし）

本紙に郵便振込み用紙を折り込みました

- ・郵便局からのお振り込みまたは、お近くの診療所・事業所・わいが家でも受け付けております。
- ・増資（1口：5000円から）のご協力をお願い致します。
- ・またご家族みなさんのそれぞれの加入・増資をお願いします。

ある日の風景

「グッチの習性」 たこやう



ご協力をお願いいたします 「フードバンク」

団体名	フードバンクにいがた 長岡センター
活動内容	「もったいない」から「ありがとう」をテーマに、フードドライブ＝市民の皆様、企業様から食品の寄付をつのり、生活困窮者を中心に、食べるのに困っている人に、団体や施設を通してお届けする活動。
寄付いただきたい食品	例ーお米、乾麺、パックごはん、レトルトパック品、魚肉缶詰、インスタントラーメン、調味料、お菓子他賞味期限が2ヶ月以上残っている食品 但し、要冷凍・冷蔵品や生鮮品、アルコール類、雑貨品は扱いません
活動実績	2016年度実績(2016年4月～2017年3月) ・寄付いただいた総重量 25トン ・契約施設等へのお届け総重量 21トン ・会員 個人116名 団体35ヶ所 ・お届け契約施設、団体 91ヶ所 ・常設、定期フードドライブ設置 20ヶ所
お願い事項	フードバンクにいがたは、設立して5年目の若い団体です。 ・人ー ボランティア活動お手伝い ・金ー 会員加入で資金援助 ・ものー フードドライブで食料品の寄付活動 ・情報ー イベント情報、寄付情報等 全ての活動は、ボランティアで成り立っています。皆様のご支援ご協力をお願いいたします。 *2017年11月にNPO認可予定
申込み お問合せ	フードバンクにいがた 長岡センター Tel: 090-2142-6119 (山崎)

フードバンクに届いたお礼の手紙

二人にちや 山崎さん
いつもお礼を
くださってありがとうございます
おたしにもリクエストを
たいていですが
みんなのおかげで
よくいけています
フードバンクのみなさんに
よろしく伝えてください
—— よし



実際に頂いた品物



全県一斉フードドライブ 10月1日～10日 四郎丸・新町わいが家にBOX
を置かせていただきます。よろしくお願いいたします。また、いつでも
わいが家にて寄附を受け付けております。

わいが家 10月 の予定

下記の企画は、どなたでも参加できます。
ご近所さんやお友達と…、もちろんおひとりでの参加も大歓迎！

四郎丸わいが家

四郎丸うたごえ広場	200円
2日	
毎月第1月 13:30～14:30	
ながおかわになーれ	無料
2日 (詳細はわいが家通信に記載)	
毎月第1月10:00～13:00	
わいが家喫茶	100円
5日、12日、19日、26日	
毎週木13:30～14:30	
詩吟の会	300円
23日	
毎月第2・4月13:30～15:00	

新 町わいが家

新町うたごえ広場	200円
13日	
毎月第2金 14:00～15:00	
手芸喫茶	200円
6日、20日	
毎月第1・3金 10:00～12:00	
囲碁のつどい	無料
4日、11日、18日、25日	
毎週水 9:00～12:00	
オレンジカフェ	100円
28日 (詳細はわいが家通信に記載)	
毎月第4土 10:00～12:00	

☕…お茶 ☪…お菓子 ●開催日が祝祭日等にあたる場合や、その他事情により、開催日が変更もしくはお休みとなることがあります。あらかじめご了承ください。

今月のセラバンド

◆四郎丸わいが家(わいが家広場)	
7日、14日、21日 28日	14日は笑いゲア体験
《時間》9:30～10:30	
◇わいが家カフェ(¥100)	
《時間》10:30～11:30	
◆新町わいが家	
7日、14日、21日	
《時間》9:30～10:30	
◆高町わいが家(¥100)	
4日、11日、18日、25日	
《時間》9:30～10:30	
◇茶話会	
《時間》10:30～11:30	

わいが家企画 詳細はわいが家通信に記載

長岡さくらの会 演奏会

四郎丸わいが家 10月16日(月)

11月8日(水)WHO健康ウォーキング
参加締め切りは10月31日(火)まで

その他の予定

- ・秋のバスハイク～上越妙高～
10月20日(金)
- ・音を楽しむ「おとあそび」(無料)
四郎丸わいが家 10月12日(木)
10:00～11:30
- ・新町支部映写会 10月17日(火)
※詳細は本誌に記載

スマイル折作業日

お手伝いして下さる方(ボランティア)大募集！

四郎丸わいが家 10月26日 9:00～ / 新町わいが家 10月27日 13:30～

★上記の企画、スマイル折作業についてのお問い合わせは、
くらしいきいき支援室 ☎30-1161 まで。

ながおか医療生協型
相互支援サービス

ちょっとたのむ手

日中お一人の高齢者や高齢者世帯の「ちょっとした困りごと」を、
顔の見える組合員さんがお手伝いする有償の「互助」サービスです。

利用料金 30分 **¥450** (チケット制)

～支援内容～ こんな仕事をしました
電球交換、家具の移動、玄関マットの水洗い、
すだれの取り付け、賞状の名入れ、買い物支援など

《お問い合わせ》くらしいきいき支援室 Tel30-1161



◆8月の利用 **52** 名 でした

病気別利用状況

急性上気道炎	26	喘息様気管支炎	2
手足口病	5	流行性耳下腺炎	2
水痘	4	溶連菌感染症	2
急性気管支炎	3	発熱	2
ヘルパンギーナ	3	とびひ	2
感冒	2	気管支喘息	1

2つ以上の病気が重なっている場合があります。



病児保育室
すこやか

理事会報告

開催日 9月13日

ながおか医療生協診療所2F会議室

◆報告事項

第1号議案 7月の事業・経営状況の報告、8月の概況

第2号議案

くらしいきいき支援室報告

第3号議案

委員会報告

第4号議案

くらしいきいき支援室 送迎車両購入について

第5号議案

監査報告について

◆協議事項

第6号議案 夏季賞与支給にかかわる短期借入返済について

以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。



◇水彩画

「パンだいすき」
ほっとギャラー
反町千代子

・稲穂よりこちらの
腰が丸くなり
たかやす

◇川柳

・リストラを家族に
言えぬ日が続く
清 琴

・懐かしき歌ユーチューブに呼び出して何度も
唄い一日を過ごす
・ゲートルを巻きたるままの寝床出て遙か望み
しは天焼く長岡
・花火果てて煙は山へと流れ行く車の列はいま
だ動けず
・浪江町避難解除の役場より見ゆる家々人影
はなく
大原 歌子

◇スマイル短歌

選者 首藤 隆司

スマイル文芸

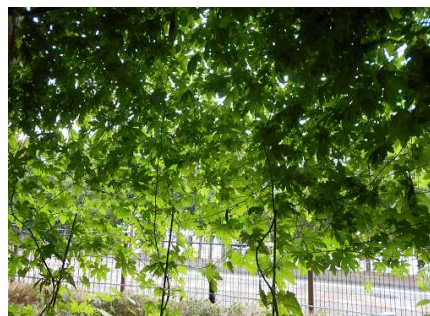
毎月第3火曜日は **新町支部映写会**
10月17日（火）13:00～
新町わいが家

ペコロスの母に会いに行く

2013年作品
認知症の母みつえを、断腸の思いで介護施設に預けることにしたゆういち。苦勞した少女時代や夫との生活、といった過去へと意識がさかのぼっている母の様子を見て、彼の胸にある思いが去来する。

出演：岩松了/赤木春江/原田貴和子

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。



↑
「緑陰」
アシスト高町
8月27日（日）に介護老人保健施設あらまちにて「あらまち祭り」が開催されました。午前は、蔵王・大手・長生各ユニットにお神輿が廻り、午後はたこ焼き、手作りわらびもち、アイスクリーム、ジュースの出店ラリーをしながら楽しみました。お祭りの音楽に囲まれながら「やっぱり祭り」はいいなあ。という利用者様の笑顔がとても印象的な一日でした。

「やっぱり祭りはいなあ」
老健「あらまち祭り」
職員 那須野 優貴



「えー
っと、
今度は
何色に
しよう
かなあ
」

夏休みも残り少なくなつた8月21・23日、パステルアート教室が四郎丸・新町わいが家で開かれ、参加者は2ケ所計15名でした。みなさん削ったパステルを指でクルクル塗りながら描きました。講師の方から「指先を刺激することで脳の活性化がはかれ、癒しや集中力を高める効果がありますよ。」との説明を聞き、やさしくなでながら描きました。参加された方は「指で塗る感じが気持ちいい。確かに、癒されますね。」「絵は全然描けませんが、申し込みました。」と、参加者は初めてとは思えない出来映えに大満足でした。

気持ちいい パステルアート



ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 電話(39)7001		月	火	水	木	金	土
	9:00 ～ 12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山	羽賀 本田 片山	羽賀 岡田 勝山	羽賀 勝山 2/4週 片山 1/3週
	15:00 ～ 17:30	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 1/2/3/5週 勝山 1/3/5週 星野 片山 2/4週	羽賀 関 勝山	羽賀 片山 17:00まで	羽賀 勝山 片山	

生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 電話(32)2887		月	火	水	木	金	土
	9:00 ～ 12:00	星野 本田	星野 本田	星野 本田 片山	岡田 勝山	星野 本田 片山	星野 岡島 本田 月1回
	15:00 ～ 17:30	星野 本田	星野 本田 1/2/3/5週 羽賀 青木 本田 2週 1/3/5週	本田 片山	勝山 本田 17:00まで	星野 本田	

生協リなかおかデンタル 長岡市沢田1-2-1 電話(37)8810		月	火	水	木	金	土
	午前	佐野 源川 9:00 ～ 12:00	佐野 源川 10:00 ～ 13:00		佐野 源川 9:00 ～ 12:00	佐野 源川 10:00 ～ 13:00	佐野 源川 8:30 ～ 12:00
	午後	佐野 源川 13:30 ～ 18:00	佐野 源川 14:30 ～ 19:00		佐野 源川 13:30 ～ 18:00	佐野 源川 14:30 ～ 19:00	佐野 源川 13:00 ～ 17:00

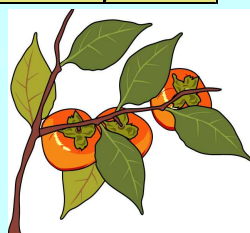
10月 診療案内

生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 電話(33)7131		月	火	水	木	金	土
	9:00 ～ 12:00	井埜	井埜	井埜 田中	井埜	井埜	井埜 内山 1.3.5週
	14:00 16:00 16:00 ～ 17:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	予防接種 乳児健診		予防接種 乳児健診 井埜 内山 1.3.5週	

あたごこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 電話(36)5810		月	火	水	木	金	土
	9:00 ～ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (6・20日)	吉川
	13:45 ～ 15:30 15:30 ～ 17:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 吉川 本間 (6日)	

インフルエンザ予防接種
予約・接種 はじまります

歯科は予約制です
お電話ください。



2017年10月

や

わいが家通信

--今月のお知らせは--

- ① すこしおレシピコンテスト/オレンジカフェ/わになーれ
- ② 長岡さくらの会～演奏会～
- ③ 秋のレッドコード教室
- ④ WHO 健康ウォークイベントのお知らせ

10月

①すこしおレシピコンテスト2017～自慢の減塩レシピ大募集！～

“すこしの塩分ですこやかな生活”＝“すこしお生活”は、医療福祉生協連がすすめる健康づくりのとりくみのひとつです。

～あなたが作るおいしくて塩分控えめな自慢のレシピ、応募してみませんか～



すこしお
塩と上手におつきあい

部 門	内容・塩分量の目安等
1食分レシピ	1汁3菜。塩分2g以下が目安。
惣菜レシピ	標準的な小鉢1品0.5g以下が目安。
お手軽レシピ	簡単で塩分量が減らせる工夫をした1品

【表彰】 各部門、最優秀賞各1名、優秀賞各1名、佳作各2名

【×切】 10月25日（水）

応募方法等、詳細は・・・

くらしいきいき支援室TEL30-1161まで、お問い合わせ下さい。

①今月のオレンジカフェ

冬を迎える前に知っておきたい

感染症について学ぼう

日 時:10月28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

当日相談も
受けつけます

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》くらしいきいき支援室 TEL30-1161

①地域の茶の間”わ”になーれ

会 場 健康の駅四郎丸

地域交流空間わいが家

(四郎丸 4-1-14)

開 催 毎月第1月曜 10時～13時

参加費無料、申込み不要

10月の開催

2日

11月の開催

6日

どなたでも参加できます。リフレッシュタイムあり。
時間内出入り自由です。お気軽にどうぞ。

お問い合わせ

コープにいがた

広報ネットワーク室 ☎025-201-5561

または くらしいきいき支援室 ☎30-1161

②長岡さくらの会 演奏会のお知らせ

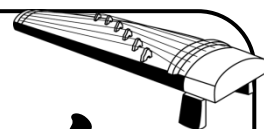
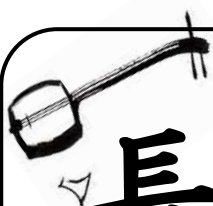
演奏会

語りとうたと和楽器と！

日時 10月16日(月) 11:00～12:00

会場 四郎丸わいが家(土合 4-1-14)

参加費無料です。ぜひお越しください。



長岡さくらの会

演奏曲

- ・北海民謡調
- ・今様
〈みんなで歌おう〉
花笠音頭 / 長岡甚句 / 浪花節だよ人生は
- ・六段
- ・新曲まんざい
- ・新曲さくら

箏、三味線、太鼓など和楽器の音色を、
合唱・語りと共に楽しみ下さい。

問い合わせ/くらしいきいき支援室 ☎30-1161

③かんだリハビリ パレットからのお知らせ

長岡市初導入！ NCT(長岡ケーブルテレビ)、ラジオ FM ポートでも紹介されました！

【一般組合員向け教室】

2017
秋季

レッドコード教室

レッドコードとは、天井から吊るされた2本のロープに身体の一部をひっかけ、不安定な状態で様々な動作・ポーズをとることで、ストレッチ・トレーニング効果を発揮する器具です。生協の人気教室、秋シーズンも開催いたします！

《開催期間 10月14日～12月20日 毎週水・土》

誰でも簡単コース

毎週水・土 17:30～18:30

運動をはじめたい！
健康づくりをしたい！

料金
[各コース共通]

週1回(全10回)

¥10,000

週2回(全20回)

¥20,000

体幹力UPコース

毎週水・土 19:00～20:00

刺激が足りない！
体力向上したい！

初回と最終回に体力測定と体組成測定あり。体の変化を数字で確認できます。

★期間中随時募集★



限定
9名

初めてで
ちょっと不安な方
無料体験 OK！
(期間中1人1回)

お得割
2人で参加
→¥1,000 引き
3人で参加
→¥2,000 引き

【お問い合わせ・申込み】

ながおか医療生活協同組合

かんだリハビリ パレット

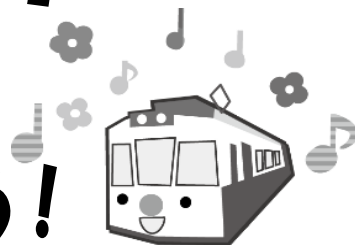
トレーナー 佐藤・山崎・宮崎

長岡市蔵王 1-1-45 ☎0258-32-3888

(9:00～17:00)



WHOウォークイベント 2017



秋深まる”越路”をみんなで歩こう！

開催日

11月8日(水)

集合場所

長岡駅在来線改札前(途中駅からの乗車OKです。)

長岡	→	宮内	→	前川	→	来迎寺	→	越後岩塚
9:48発		9:53発		9:56発		10:01発		10:04着

●長岡駅から出発される方の集合時間は9:30です

●帰りは来迎寺駅15:37発の電車に乗車する予定です。

参加費

無料。※交通費(電車賃)は各自ご負担下さい。

持ち物

電車賃、お弁当、飲物、雨具・傘等(天候をみて、各自防寒対策を！)

参加条件

組合員の方

(組合員以外の方は当日加入OKです、申込時にお知らせ下さい。)

コース

今年は下記2コースご用意いたしました。 ※お体の状態にあわせてお申込み下さい。

①健脚コース…宝徳山稻荷大社→巴ヶ丘自然公園→もみじ園
※越後岩塚駅下車 約5km

少し自信がない方に

②もみじ満喫コース…もみじ園周辺
※来迎寺駅下車

❖注意事項❖

- ・参加には事前申込が必要です。 当日申込はありませんのでご注意ください。
- ・当日は、歩きやすい靴で参加下さい。
- ・申込時、出発駅と降車駅・希望のコースをお知らせ下さい
- ・越後岩塚駅から稲荷大社周辺は登り坂になっています(約1キロ区間)
- ・昼食はお弁当の持参をお願いします。
- ・小雨程度は実施しますが荒天の場合は中止します。判断に迷う場合はお問い合わせ下さい。

☆申込が必要です。当日参加はできませんので、ご了承下さい☆

申込締め切り 10月31日(火)

申し込み お問い合わせは

四郎丸わいが家 運動教室 ☎39-2882 (平日9時～17時)

主催 ながおか医療生活協同組合 健康づくり委員会