

コース別に  
開催!

## 筋力アップ運動教室 開催のお知らせ

11月から、筋力アップ運動教室\*後半編を開催いたします。  
毎日を元気に楽しく過ごすためには筋力を落とさないことがとても大切です。  
下記の日程で教室を開催しますので、以前より筋力が落ちたと感じる人は  
もちろん、今の筋力を維持したい人は、ぜひご参加ください。

### 後半編

**D:ハッスルコース**  
~しっかりがんばる  
人向け~

第2水曜日

11月13日
12月11日
1月8日
2月12日
3月11日

(原則、継続して参加)

※ DかE  
のどちらか  
選んで  
お申し込み  
ください。

**E:ゆったりコース**  
~からだの怠け予防に~

第4水曜日

11月27日
12月25日
1月22日
2月26日
3月25日

(1回限りの参加OK)



健康クーポン  
対象事業

- 時 間 13:30 ~ 15:00
- 会 場 みなかみ町保健福祉センター2階
- 対 象 者 65歳以上89歳までの町民で運動するのに差し支えない人
- 定 員 先着35名 \*前半編に参加していない人優先
- 講 師 健康運動指導士 神保理恵 先生
- 持 ち 物 上履き・飲み物・タオル・ヨガマット (ある方)
- 申し込み 10月15日(火)9時から受付開始

\*前半編に参加した人で、継続して後半編に参加を希望する場合は、  
11月1日以降にお問い合わせください。( ^\_^ )

○申し込み・問い合わせ先

役場 町民福祉課 高齢介護係

☎ 62-2280 (直通)