

みな女クラブのご案内

なかなか運動する機会がないけど、ほどよく体を動かしたいと思っている人にお勧めです。ぜひ、ご参加ください。

★日 時

日にち	内 容	講 師	時 間
10月9日(水) 11月13日(水) 12月11日(水)	スローエアロビクス	うすねニュースポーツ クラブ指導員	10:00 ~11:30 (受付開始 9:45)
令和2年 1月8日(水) 2月5日(水) 3月4日(水)	体幹エクササイズ	ライフネス指導員	

★場 所 みなかみ町保健福祉センター（みなかみ町月夜野118番地）

★対 象 20～49歳までの女性

*お子様連れの参加OKです(自主保育)

★定 員 30名

★参加費 無 料

★持ち物 運動靴・飲み物・タオル

★申込方法 下記、問い合わせ先まで電話ください。



《問い合わせ先》

みなかみ町役場 子育て健康課 健康推進係

電話：0278 - 62 - 2527 (直通)