

おとなの運動教室

～ 40代からの体力づくり ～

＜体脂肪を燃やす！サーキットトレーニング＞

筋トレ＋有酸素運動

対 象

40～64歳

運動しても差し
さわらない人



**4月23日(火)から
募集開始**

参加費無料・要予約 (定員20人)

5月14日(火)・5月21日(火)

13:30～15:00 (受付13:00から)

- ▶ **会 場** **みなかみ町保健福祉センター**
(みなかみ町月夜野118)
- ▶ **持ち物** **飲み物・タオル・運動靴・運動着**
- ▶ **講 師** **神保 理恵 先生**

問い合わせ
申し込み先

子育て健康課 健康推進係

TEL 62-2527