

『おとなの運動教室』は
生涯学習課と共催で開催します。
奇数月に各回3回シリーズで
楽しく運動できる内容を
準備しています。

講 師

MINAKAMI
TOWN. EXE

(ミナカミタウンエグゼ)

1月 9日(木)

1月16日(木)

1月23日(木)

今月は…

コア・ストレッチ

おとなの運動教室

対 象

みなかみ町に住所のある
40～64歳
運動しても
差しさわりのない方

コアストレッチとは、効率よく奥深い筋肉(深層筋)を伸ばす運動です。

身体の中心にある大きな筋肉を柔軟にすることで、肩こりや腰痛などの悩みを解消できます！

インナーマッスルを整えて、脂肪燃烧しやすい身体作りをしましょう！

初めての方・男性の方、
安心して
ご参加いただけます！

時 間 : 13:30～14:45
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
MINAKAMI HEARTカード または 携帯アプリ(お持ちの方)



問い合わせ
申し込み先

二次元コード または お電話にてお願いします。

子育て健康課 健康推進係 0278-62-2527



【こちらから申込】