

回 覧

『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

新井 靖子 先生
スポーツインストラクター

(富山県出身 / 親子体操・エア
リアルヨガ・エアロビクス・ア
ニマルフロー等多数指導)

5月 8日(木)

5月22日(木)

5月29日(木)

今月は…

yoga(ヨガ)

令和7年度

おとなの運動教室

健康ポイント
対象事業

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

生活習慣によりガチガチに
固まった心身を、ヨガの呼
吸法とポーズを合わせて
行うことで、ビックリするくら
い身体が軽く感じられます。

ヨガの呼吸法により、脳内
にたくさん酸素を取り入れ
ることで、気分がスッキリし、
精神的なストレスが軽減さ
れ、前向きになります。

初めての方、男性の方、身体が
硬い方でも安心して
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】