

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

山田 秀一 先生
スポーツインストラクター
兼
パーソナルトレーナー

7月 3日(木)

7月10日(木)

7月17日(木)

今月は…

**パンチやキックの
動作で楽しく
シェイプアップ。**

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

音楽に合わせて楽しく
汗を流してシェイプアップ！

一緒にダイエット効果を
実感しましょう！

期間中、活動量計を貸し出し
します。

楽しく身体を動かしましょう！
初めての方、男性の方も
大歓迎です！



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・室内シューズ

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】