

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

野中 智恵 先生
フィットネスインストラクター

9月 1日(月)

9月 8日(月)

9月29日(月)

今月は…

ピラティス

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

ピラティスには自律神経を
整える効果があり、ストレス
解消も期待できます。
頭がすっきりして、爽快感も
得られます！

「胸式呼吸」と「正しい動か
し方」を意識して、
自然な美姿勢を習得してみ
ませんか♪

期間中、活動量計を貸し出
します。

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】