

# 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

清水 知夏先生

フィットネス  
インストラクター

3月11日(水)

3月18日(水)

3月25日(木)

今月は…

バレトン

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

バレトンとは、バレエ、ヨガ  
フィットネスの要素を組み  
合わせた有酸素運動プロ  
グラムです。

アップテンポの音楽に合わ  
せてシンプルな動きを繰り返  
します。

筋肉を鍛え、柔軟性を高め、  
コアバランスを向上させま  
す。

初めての方、男性の方でも、  
安心して  
ご参加いただけます！



時 間 : 10:00～11:15

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】