

回覧

『おとの運動教室』は
生涯学習課と共に開催します。
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…

バトン

令和7年度

おとの運動教室

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】