

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

名塚 由貴子 先生

フィットネス
インストラクター

1月13日(火)

1月20日(火)

1月27日(火)

今月は…

ボディアート
トレーニング

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

ボディアートトレーニング
とは、軽快な音楽に合わせて
全身を動かす運動です。

有酸素運動、筋力トレーニング、
ストレッチ、ヨガの要素
が含まれます。

楽しく汗を流しながら、効率
よく鍛えて、ダイエット効果を
実感しましょう！

初めての方、男性の方も
身体が硬い方でも安心して
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

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】