

おとなの運動教室



～楽しく体を動かそう！！～
〈美ボディー編〉

参加費無料・要予約(定員20人)

10月23日(水)から
募集開始

11月 5日(火)・12月 3日(火)

13:30～15:00(受付13:00から)

11月 5日(火): 筋肉増と脂肪減の運動

12月 3日(火): 歩行年齢が若くなる歩き方と運動

～目指せマイナス5歳！～



対 象

20～64歳

運動しても差し
さわらない人



★ 12月3日は歩行年齢の測定があります。
測定はお1人様2分程度です。

- ▶ 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 上履き・飲み物・タオル・運動しやすい服装
- ▶ 講 師 11/5 神保 理恵先生
12/3 健康運動士



6m歩いた歩行動作の速
度、姿勢、バランスから
歩行年齢を判定！

問い合わせ
申し込み先

子育て健康課 健康推進グループ
TEL 62-2527