

回覧

健康ポイント
対象事業

みな女クラブのご案内 ～ ヨーガ教室 ～



普段、運動する機会がないけれど、ほどよく体を動かしたいと
思っている方におすすめです。楽しく体を動かしてみませんか♪

1回のみ
参加もOKです

日にち	時間	内容	講師
令和4年 5月31日(火) 6月28日(火)	(受付 9:45～) 10:00 ～11:00	ヨーガ 「簡単ヨーガでリフレッシュ」 5/31の終了後に 体組成測定ができます	ヨーガ療法士 片桐 美幸 先生

○ヨーガ(ヨガ)は、深い呼吸で、全身を使ってポーズをとります。「心が落ち着く」「集中力を高める」
「身体のゆがみの改善」「身体の柔軟性を高める」等の様々な効果が期待できます。

○「体組成測定」とは、体重・体脂肪率・筋肉量等を測定するものです。(希望者に実施)

■場 所 **みなかみ町保健福祉センター** (みなかみ町月夜野 118)

■対 象 **18～49歳までの女性**

*お子様連れの参加もOKです(自主保育)。

地域子育て支援センターのスタッフさんが保育のお手伝いをします。

■持 ち 物 **室内シューズ・飲み物・タオル・MINAKAMI HEART カード(お持ちの方)**

■参 加 費 **無 料**

■定 員 **12名(定員になり次第、締め切り)**

■申込方法 **右のQRコード または お電話にてお申し込み**

■申込期間 **5/11(水) 8:30 ～ 5/30(月) 17:00 まで**

※5/31(火)以降は、お電話のみの受付となります。

◆QRコードはこちら◆
【申込期間:5/11～5/30】



《お申し込み・問い合わせ先》

みなかみ町役場 子育て健康課 健康推進係

TEL : 62-2527

＜QRコードの写真を撮っておくと、後で(5/11以降)申し込みができます＞
(LINEアプリを使用)

【手順】①携帯電話で、右上のQRコードの写真を撮って保存しておく。

(この時はQRコードを読み込まない。)

②5/11以降に、「LINE」アプリのアイコンを **長押し** する。

③「QRコードリーダー」をタップする。

④画面上から ①の写真を選択し、表示されたリンクを開き、申し込みする。

※うまくいかない場合は、お手数ですがお電話で申し込みをお願いいたします。

