

『おとなの運動教室』は
生涯学習課と共催で開催します。
奇数月に実施します。
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

健康運動指導士／生涯学習課
林 登紀枝

7月 5日(火)

7月19日(火)

7月26日(火)

今月は…

初心者でもカンタン

筋トレ&エアロビクス

おとなの運動教室

対 象

40～64歳

運動しても差し
さわらない人

新しい生活様式を実践して
コロナ太りを解消しよう!

心肺機能の低下は病気に
なるリスクが高くなります。
音楽に合わせて楽しく体を
動かし、心も体もリフレッシュ
しましょう♪

期間中、活動量計を貸し出
します。



時 間：13:30～14:30

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・運動靴

MINAKAMI HEARTカード(お持ちの方)

【こちらから申込】

問い合わせ
申し込み先

二次元コード または お電話でお願いします。
子育て健康課 健康推進係 62-2527

