

筋力アップ運動教室のお知らせ

町では、教室に参加した人向けに、運動習慣の定着を図るため、個人で運動施設に通う際の費用を一部補助しています。運動を継続し、高齢期に増加する高血圧や、筋力低下からくるフレイルを予防しましょう。

「教え方がわかりやすい」と評判の講師と楽しく運動しませんか？
この機会に、ぜひご参加ください。



夏秋編

8 月 9 日 ・ 23 日
9 月 16 日 ・ 27 日
10 月 11 日 ・ 25 日
11 月 8 日 ・ 22 日

ゆったりクラス
～身体の怠け予防に～

13:00～14:00

ハッスルクラス
～しっかり筋トレします～

14:15～15:15

(9/16は金曜日で他は火曜日です)

※ゆったりクラスの後、ハッスルクラスを実施します

*日程は変更することがあります。

- 対 象 65歳以上
- 会 場 みなかみ町保健福祉センター 2階(変更の場合有り)
- 講 師 健康運動指導士 神保理恵 先生
- 定 員 各クラス15名
- 持ち物等 上履き・飲み物・タオル・動きやすい服装・マスク着用で参加
- 申し込み 7月20日 午後1時30分より (お間違えに注意)
Eメールでも可⇒ hir-tamura@town.minakami.gunma.jp
(希望クラス・お名前・生年月日・電話番号を入力)

*現在参加中の方は、8月1日 9時よりお申し込みください。

《申し込み・問い合わせ先》

☎ 25-5010

役場 町民福祉課 保健師

