

回 覧

令和4年度

健康ポイント
対象事業

「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

フィットネスインストラクター

野中 智恵 先生

9月 5日(月)

9月12日(月)

9月26日(月)

今月は…

ピラティス

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！

ピラティスには自律神経を
整える効果があります。ま
た、身体の深層にあるコア
を鍛えることにより姿勢改
善など身体の矯正にもつな
がります♪
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)

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

【こちらから申込】

