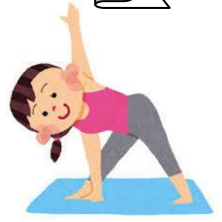


みな女クラブのご案内

～ ボディーアートトレーニング ～



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 10月11日(火) 11月 8日(火)	(受付 9:45～) 10:00 ～11:00	ボディーアート トレーニング 教室の終了後に 体組成測定ができます	インストラクター 名塚 由貴子 先生

○「ボディーアート トレーニング」は、ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだエクササイズです。有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチが全て含まれ、バランス良く全身を鍛えます。

○「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ください。

■申込期間 9/12(月) 8:30 ～ 10/7(金) 17:00 まで

※10/11(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:9/12～10/7】



《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 (受付時間 8:30～17:00)

＜QRコードの写真を撮っておくと、後で(9/12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。)

② 9/12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。

②
長押し



健康ポイント
対象事業

みな女クラブのご案内



～ ボディーアートトレーニング ～

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 10月11日(火) 11月 8日(火)	(受付 9:45～) 10:00 ～11:00	ボディーアート トレーニング 教室の終了後に 体組成測定ができます	インストラクター 名塚 由貴子 先生

○「ボディーアート トレーニング」は、ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだエクササイズです。有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチが全て含まれ、バランス良く全身を鍛えます。

○「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 10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ください。

■申込期間 **9/12(月) 8:30 ~ 10/7(金) 17:00 まで**

※10/11(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:9/12~10/7】



《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 (受付時間 8:30~17:00)



＜QRコードの写真を撮っておくと、後で(9/12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。)

② 9/12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。

②
長押し

