

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

山田秀一 先生

スポーツインストラクター
兼
パーソナルトレーナー

11月10日(木)

11月17日(木)

11月24日(木)

パンチやキックの
動作で楽しく
シェイプアップ

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

楽しく汗を流しながらシェイプ
アップ！

一緒にダイエット効果を実感
しましょう！

期間中、活動量計を貸し出し
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