

## 筋力アップ運動教室のお知らせ

町では、教室に参加した人を対象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？  
参加したことのない人は、この機会を逃さずお申し込みください。



### 冬編

12月 6\* 日 ・ 20 日  
1月 11\* 日 ・ 24 日  
2月 16\* 日 ・ 28 日  
3月 17 日 ・ 28 日

(1/11(水)、3/17(金)の他は  
火曜日です)

ゆったいクラス  
～身体の怠け予防に～

\* 9:15～10:15  
13:00～14:00

ハッスルクラス  
～しっかり筋トレします～

\* 10:30～11:30  
14:15～15:15

♪ どちらかのクラスにお申し込みください ♪

- 対 象 65歳以上
- 会 場 みなかみ町保健福祉センター 2階(月夜野118番地)
- 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 11月21日 午前9時より受付開始

\*現在参加中の人は、11月30日 9時 より受付いたします。



《申し込み・問い合わせ先》

役場 町民福祉課 保健師

☎ 25-5010

\*右フォームから  
も申し込みめます(11月中)

