

65歳以上の運動したい人へ

冬こそ運動に親しもう
♪今回は男性向け

メンズ EXE (エグゼ) 開催

健康で楽しめる生活を送るために、
3人制プロバスケットボールチーム「みなかみ
タウン ドット エグゼ」を講師に迎え、
高齢者の健康教室を開催します！

開催日：1月11日(水)
2月 9日(木)
3月 9日(木)

～エグゼ好評開催中～
「めざせ！運動で気分すっきり
若さバッチリ」

時 間	午後1時30分～2時30分 受付：1時15分～
場 所	町保健福祉センター2階会議室（月夜野118番地）
内 容	ピラティスなど（女性講師予定） ～初心者や運動経験のない人でも無理なくできる運動～
対象・定員	65歳～89歳の男性（ご夫婦可） 10組
持ち物等	飲み物・上履き（運動のできるもの）・マスク着用
お申し込み	電話もしくは下のQRコードで

※ 定員で締め切ります。お申し込みはお早めに！



※QRコードの
お申し込みは
1月6日まで

▶▶申し込み・問い合わせ▶▶

町民福祉課 保健師

☎ 0278-25-5010（役場開庁日及び時間内）

