

回覧

健康ポイント
対象事業

みな女クラブのご案内

* ヨーガ/スローエアロビック *



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5年 1月10日(火) 1月31日(火) | (受付 9:45~) 10:00 ~11:00 | ヨーガ 1/10の終了後に 体組成測定ができます | ヨーガ療法士 片桐 美幸 先生 |
| 令和5年 2月7日(火) 2月28日(火) | (受付 9:45~) 10:00 ~11:00 | スローエアロビック 2/28の終了後に 体組成測定ができます | うすね ニュースポーツ クラブ指導員 |

○ヨーガ(ヨガ)は、深い呼吸で、全身を使ってポーズをとります。「心が落ち着く」「集中力を高める」
「身体のゆがみの改善」「身体の柔軟性を高める」等の様々な効果が期待できます。

○スローエアロビックは、「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れたエクササイズです。音楽
に合わせて楽しく体を動かし、体をほぐすことで、リラックス、姿勢を正すなどの効果が得られます。

○「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 **右の二次元コード または お電話にてお申し込み**

■申込期間 **12/12(月) 8:30~ 定員に達するまで**

※ 1/10(火)以降は、お電話のみの受付となります。

《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)

参加者には 群馬ヤクルト
販売(株)様より、飲み物
(お茶)を差し上げます

※みなかみ町と群馬ヤクルト販売(株)は「地域
社会づくり包括連携協定」を結んでいます

◆二次元コードはこちら◆

【申込期間:12/12~】



＜二次元コードの写真を撮っておくと、後で(12/12以降)申し込みができます＞

【手順】①携帯電話で、右上の二次元コードの写真を撮って保存しておく。

(この時は二次元コードを読み込まない。)

②12/12以降に、「LINE」アプリのアイコンを **長押し** する。

③表示された「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、お電話で申し込みをお願いいたします。

②
長押し

