

回 覧

『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

3人制プロバスケットボールチーム
MINAKAMI TOWN.EXE

大塚 俊 選手
日下 謙人 選手
山梨 昭 トレーナー

1月12日(木)

1月19日(木)

1月26日(木)

楽しく体を動かし
体幹を鍛えよう！

おとなの運動教室

健康ポイント
対象事業

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ダイエット効果を実感しましょう！

体幹を鍛えることで腰痛・転倒予防にも繋がります。

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