

回 覧

令和5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

5月11日(木)

5月18日(木)

5月25日(木)

今月は…

体幹トレーニング
& ストレッチ

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

美しい姿勢づくりに
必要な体幹トレーニング！

この機会にトレーニングや
ストレッチの方法を身につけ
動きやすく疲れにくい
身体を目指しましょう！

期間中、活動量計を
貸し出します。

初めての方も
大歓迎です



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 または 携帯アプリ(お持ちの方)

問い合わせ
申し込み先

二次元コード または お電話にてお願いします。
子育て健康課 健康推進係 62-2527



【こちらから申込】