

みな女クラブのご案内



～ ヨーガ教室 ～

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 5月16日(火) 5月30日(火)	(受付 9:45～) 10:00 ～11:00	ヨーガ 「ヨーガで体と心の コリをほぐそう」 5/16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

○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。

○「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 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 **4/28(金) 8:30 ～ 5/15(月) 17:00 まで**

※5/16(火)以降は、お電話のみの受付となります。



◆二次元コードはこちら◆

【申込期間: 4/28～5/15】



《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)

二次元コードの写真を撮っておくと、後で(4/28以降)申し込みができて便利です
(LINEアプリを使用)

【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。)

②4/28以降に、「LINE」アプリのアイコンを 長押し する。

③「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、お手数ですがお電話で申し込みをお願いいたします。

②
長押し

