

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

新井 靖子 先生

スポーツインストラクター

(富山県出身/親子体操・エアリアル
ヨガ・エアロビクス・アニマルフロー等
多数指導)

7月 6日(木)

7月13日(木)

7月20日(木)

今月は…

yoga (ヨガ)

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

生活習慣によりガチガチに固
まった心身を、ヨガの呼吸法
とポーズを合わせて行うこと
でビクッするくらい身体が
軽く感じられます。

ヨガの呼吸法により、脳内に
たくさん酸素を取り入れるこ
とで、気分がスッキリし、精神
的なストレスが軽減され、前
向きになります。

初めての方、身体が硬い方でも
安心してご参加いただけます！



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

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]