

回覧

健康ポイント
対象事業



みな女クラブのご案内

～ お肌とカラダの コンディションを整えよう～



1回のみ
参加もOKです

お肌をキレイに保ち、カラダのコンディションを整える秘訣について
学んでみませんか？ 1日目には、セルフハンドケア体験もできます♪

参加者には 群馬ヤクルト
販売(株)様より、飲み物
(お水)を差し上げます

日にち	時間	内容	講師
1 日目 令和5年 9月5日(火)	(受付 9:45～) 10:00 ～11:00	美肌教室& セルフハンドケア体験 「肌の輝きは健康から」 化粧品サンプルが もらえます	群馬ヤクルト販売 株式会社 美容スタッフ <small>※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</small>
2 日目 令和5年 9月19日(火)	(受付 9:45～) 10:00 ～11:00	ストレッチポール 「カラダの筋肉を ほぐしてリラックス」 教室終了後に 体組成測定ができます	みなかみ町役場 生涯学習課 健康運動指導士 林 登紀枝

○「ストレッチポール」は、円柱状のポールを利用したエクササイズです。体の筋肉をほぐし、リラクゼーション効果が得られます。姿勢の改善、肩こり、骨盤の傾きの改善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・室内シューズ・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 右下の二次元コード または お電話にてお申し込み

■申込期間 8/16(水) 8:30～9/4(月) 17:00まで

※9/5(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:8/16～9/4】

《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)

