

# 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

健康運動指導士／生涯学習課  
林 登紀枝

9月 4日(月)

9月11日(月)

9月25日(月)

今月は…

初心者でもカンタン

筋トレ & エアロビクス

# 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

音楽に合わせて楽しく体を  
動かし、心も体もリフレッ  
シュしましょう♪

エアロビクスは心肺機能を  
向上し、肩こりや腰痛の改  
善、睡眠の質を高める効果  
があります。

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(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

