

回覧



1回のみ
参加もOKです

みな女クラブのご案内

スローエアロビック ボディーアートトレーニング

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♪

健康ポイント
対象事業



各回、
体組成測定が
できます

日にち	時間	内容	講師
令和5年 11月7日(火) 12月5日(火)	(受付 9:45~) 10:00 ~11:00	スローエアロビック	うすね ニュースポーツ クラブ 指導員
令和6年 1月9日(火) 2月6日(火)	(受付 9:45~) 10:00 ~11:00	ボディーアート トレーニング	インストラクター 名塚 由貴子 先生

○「スローエアロビック」は、「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて楽しく体を動かし、体をほぐすことで、リラックス、姿勢を正すなどの効果が得られます。

○「ボディーアートトレーニング」は、ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだエクササイズです。有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチが全て含まれ、バランス良く全身を鍛えます。

○「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 室内シューズ・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 **10/16(月) 8:30~ 定員に達するまで**

※ **11/7(火)** 以降は、お電話のみの受付となります。

《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(平日のみ)】

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

※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

お申し込みはこちらから↓
【申込期間:10/16~】



<二次元コードの写真を撮っておくと、後で(10/16以降)申し込みができます>

【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。)

②10/16以降に、「LINE」アプリのアイコンを **長押し** する。

③表示された「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、お電話で申し込みをお願いいたします。

②
長押し

