

『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

山田秀一 先生

スポーツインストラクター
兼
パーソナルトレーナー

11月 9日(木)

11月16日(木)

11月30日(木)

パンチやキックの
動作で楽しく
シェイプアップ

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
汗を流してシェイプアップ!

一緒にダイエット効果を
実感しましょう!

期間中、活動量計を貸し出し
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)

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 0278-62-2527

【こちらから申込】

