

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

フィットネスインストラクター

野中 智恵 先生

1月15日(月)

1月22日(月)

1月29日(月)

今月は…

ピラティス

おとなの運動教室

対象

40～64歳

運動しても差し
さわらない方

ピラティスには自律神経を
整える効果があります。

身体の深層にあるコアを
鍛えることにより姿勢改善
など身体の矯正にもつなが
ります♪

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】