

# 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  
名塚 由貴子 先生

3月 5日(火)

3月19日(火)

3月26日(火)

## ポティーアート トレーニング

ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、ドイツ生まれのマットエクササイズです。

全身すべてを使い運動することで、身体本来の機能を高めていきます。

# おとなの運動教室

## 対象

みなかみ町に住所のある

**40～64歳**

運動しても  
差しさわりのない方

楽しく汗を流しながらダイエット効果を実感しましょう！

全身を使った運動でバランスの良い身体をつくりましょう！

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：10:00～11:00

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 お電話にてお願いします。  
子育て健康課 健康推進係 0278-62-2527

