

♪ 運動量を増やしたい
高齢者向け♪

みなかみシニア.EXE (エグゼ) 開催

元気な高齢者を増やすために、3人制バスケットボールチーム「みなかみタウンドットエグゼ」を講師に迎え、健康教室を開催します！

ぜひ、シェイプアップしたい方、足腰の強化をしたい方におすすめです

開催日：5月 2日(木) 5月16日(木)
5月30日(木) 6月13日(木)
6月26日(水) 7月11日(木)
7月25日(木) 8月 8日(木)

〈初日に日程表を渡します〉

時 間	午後1時30分～2時30分 受付15分前～
場 所	みなかみ町保健福祉センター（月夜野118）
内 容	ストレッチ、筋力トレーニング等
対象・定員	65歳～79歳のしっかり運動したい人・20名
持ち物	体育館シューズ等上履き・飲み物・タオルなど
申し込み	4月18日（木）9時より

* 定員になり次第締め切りますので、電話にてお早めにお申し込みください！

▶▶ 申し込み・問い合わせ先 ▶▶

役場 町民福祉課 高齢介護係
電話 0278-25-5012

柔軟性がつき、
筋肉がついた！！

