

回 覧

令和6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

新井 靖子 先生

スポーツインストラクター

(富山県出身/親子体操・エアリアル
ヨガ・エアロビクス・アニマルフロー等
多数指導)

5月 9日(木)

5月23日(木)

5月30日(木)

今月は…

yoga (ヨガ)

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

生活習慣によりガチガチに固
まった心身を、ヨガの呼吸法
とポーズを合わせて行うこと
でビクブルするくらい身体が
軽く感じられます。

ヨガの呼吸法により、脳内に
たくさん酸素を取り入れるこ
とで、気分がスッキリし、精神
的なストレスが軽減され、前
向きになります。

初めての方、身体が硬い方でも
安心してご参加いただけます！



時 間 : 13:30~14:45

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・動きやすい服装

MINAKAMI HEARTカード または 携帯アプリ(お持ちの方)

問い合わせ
申し込み先

二次元コード または お電話にてお願いします。
子育て健康課 健康推進係 62-2527



【こちらから申込】