

# 回覧

健康ポイント  
対象事業

## みな女クラブのご案内

脂肪燃焼  
×  
体幹強化

# ～トランポビクス～



1回のみ  
参加もOKです

普段、運動する機会がないけれど、ほどよく体を動かしたいと  
思っている方におすすめです。楽しく体を動かしてみませんか♪

各回、  
体組成測定が  
できます

日にち	時間	内容	講師
令和6年 <b>6月7日(金)</b> <b>6月25日(火)</b>	(受付 9:45～) 10:00 ～11:00	<b>トランポビクス</b> ～楽しく効果的に エクササイズ～	日本トランポビクス マスターコーチ 小野里順子先生 他

○「トランポビクス」は、1人用のトランポリンの上で行う、エアロビクス(有酸素運動)にトランポリンを取り入れたものです。足腰への負担が少なく、体に優しい運動です。幅広い年代の方に向けており、体力レベルに合わせて、楽しく行うことができます。

○「体組成測定」とは、体重・体脂肪率・筋肉量等を測定するものです。(希望者に実施)

■場 所 **みなかみ町保健福祉センター** (みなかみ町月夜野 118)

■対 象 **18～49歳までの女性**

\*お子様連れの参加もOKです(自主保育)。

**地域子育て支援センターのスタッフさんが保育のお手伝いをします。**

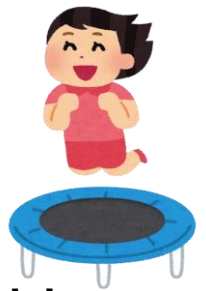
■持 ち 物 室内シューズ、飲み物、タオル  
MINAKAMI HEART カード または 携帯アプリ(お持ちの方)

■参 加 費 無料

■定 員 15名(定員になり次第、締め切り)

■申込方法 右下の二次元コード または お電話にてお申し込み

■申込期間 **5/22(水) 8:30～定員に達するまで**  
※6/7(金)以降は、お電話のみの受付となります。



お申し込みはこちらから↓  
【申込期間:5/22～】



《お申し込み・問い合わせ先》  
みなかみ町役場 子育て健康課 健康推進係  
TEL: 62-2527【受付時間 8:30～17:00(平日のみ)】

＜二次元コードの写真を撮っておくと、後で(5/22以降)申し込みができます＞

【手順】①携帯電話で、右上の二次元コードの写真を撮って保存しておく。

(この時は二次元コードを読み込まない。)

- ② 5/22以降に、「LINE」アプリのアイコンを **長押し** する。
- ③ 表示された「QRコードリーダー」をタップする。
- ④ 画面上から ①の写真を選択し、表示されたリンクを開き、申し込みする。  
※うまくいかない場合は、お電話で申し込みをお願いいたします。

②  
長押し

