

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

山田 秀一 先生

スポーツインストラクター
兼
パーソナルトレーナー

7月 4日(木)

7月11日(木)

7月18日(木)

今月は…

コアトレーニング

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

美しい姿勢づくりに
必要な体幹トレーニング！

体幹トレーニングでバランス
感覚を整えて、疲れにくい身
体を目指しましょう！
腰痛予防・猫背予防にも効
果的です！

期間中は、活動量計を貸し
出します。

楽しく身体を動かしましょう。
初めての方も大歓迎です！



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：室内シューズ・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】