



1回のみ
参加もOKです

ヨーガ教室 エアロビクス教室



各回、
体組成測定が
できます

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♪

日 に ち	時 間	内 容	講 師
令和6年 9月6日(金) 10月4日(金)	(受付 9:45~) 10:00 ~11:00	ヨーガ 「ヨーガで体と心の コリをほぐしましょう」	ヨーガ療法士 片桐 美幸 先生
令和6年 10月29日(火) 11月19日(火)	(受付 9:45~) 10:00 ~11:00	エアロビクス 「音楽に合わせて楽しく 体を動かしましょう」	インストラクター 名塚 由貴子 先生

○「ヨーガ(ヨガ)」は、深い呼吸で、全身を使ってポーズをとります。「心が落ち着く」「集中力を高める」「身体のゆがみの改善」「身体の柔軟性を高める」等の様々な効果が期待できます。

○「エアロビクス」は、比較的、筋肉への負荷が軽い有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、体脂肪の減少、生活習慣病の予防、持久力の向上などの効果が得られます。

○「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(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 右の二次元コード または 電話 にてお申し込み

■申込期間 8/13(火) 8:30~ 開催日前日の 17:00 まで



お申し込みはこちらから↓
【申込期間: 8/13~】



《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(8/13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。)

②8/13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」の文字をタップする。

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

