

# 回覧

『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

野中 知恵 先生  
フィットネスインストラクター

9月 2日(月)

9月 9日(月)

9月30日(月)

今月は…

ピラティス

令和6年度

# おとなの運動教室

健康ポイント  
対象事業

対象

みなかみ町に住所のある

**40～64歳**

運動しても

差しさわりのない方

ピラティスには自律神経を整える効果があり、ストレス解消も期待できます。頭がすっきりして、爽快感も得られます！

「胸式呼吸」と「正しい動かし方」を意識して、自然な美姿勢を習得してみませんか♪

期間中、活動量計を貸し出します。

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  
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 0278-62-2527



【こちらから申込】