

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

生涯学習課
健康運動指導士
林 登紀枝

11月 7日(木)

11月14日(木)

11月21日(木)

今月は…

**バランスボール
ストレッチポール**

おとなの運動教室

対 象

みなかみ町に住所のある

40～64歳

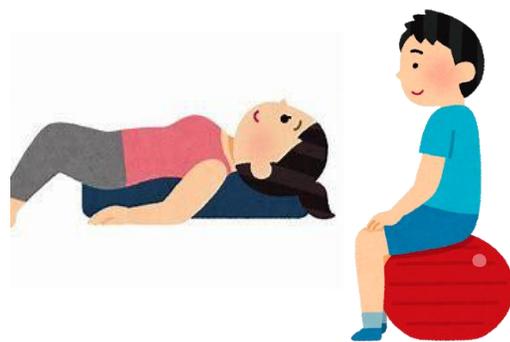
運動しても
差しさわりのない方

バランスボールでは、普段
使うことのない筋肉を鍛える
ことができます。

ストレッチポールでは、全身
の筋肉をゆるめながら、楽し
くストレッチができます。

ビックリするくらい身体が軽
く感じられて、睡眠の質向上
にも繋がります！
楽しく身体を動かして、基礎
代謝量upを目指しましょう！

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 : 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】

