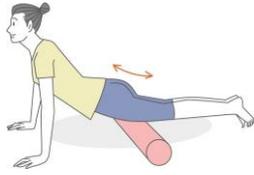


回覧

みな女クラブのご案内

健康ポイント
対象事業



ストレッチポール 腸活エクササイズ



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7年 1月29日(水)	(受付 9:45~) 10:00 ~11:00	ストレッチポール 「カラダの筋肉を ほぐしてリラックス」	みなかみ町役場 生涯学習課 健康運動指導士 林 登紀枝
令和7年 2月12日(水)	(受付 9:45~) 10:00 ~11:00	腸活エクササイズ 「腸内環境を整えて 免疫力アップ」	健康運動指導士 須賀 憲子 先生

- 「**ストレッチポール**」は、円柱状のポールを利用したエクササイズです。体の筋肉をほぐし、リラクゼーション効果が得られます。姿勢の改善、肩こり、骨盤の傾きの改善等の様々な効果が期待できます。
- 「**腸活エクササイズ**」は、腸内環境の改善を目指す運動です。「便秘の改善」「免疫力向上」「肌荒れ・肌の老化予防」等の様々な効果が期待できます。その他、『骨盤底筋』をきたえる運動も行います。
- 「**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 右の**二次元コード** または **電話** にてお申し込み
- 申込期間 **12/23(月) 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:12/23~】



《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(12/23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。)

②12/23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

