

『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

名塚 由貴子先生

フィットネス  
インストラクター

3月 4日(火)

3月18日(火)

3月25日(火)

今月は…

ボディーアート  
トレーニング

# 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

ボディーアートトレーニングとは、軽快な音楽に合わせて全身を動かす運動です。

有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、ヨガの要素が含まれます。

楽しく汗を流しながら、効率よく鍛えて、ダイエット効果を実感しましょう！

初めての方、男性の方でも安心してご参加いただけます！



時間 : 10:00～11:15

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】