

♪ 運動量を増やしたい  
高齢者向け♪

# みなかみシニア.EXE (エグゼ) 運動教室 開催

元気な高齢者を増やすために、3人制バスケットボールチーム「みなかみタウンドットエグゼ」を講師に迎え、運動教室を開催します！

ぜひ、シェイプアップしたい方、足腰の強化をしたい方におすすめです

開催日：5月 1日(木) 5月15日(木)  
5月28日(水) 6月 5日(木)  
6月19日(木) 7月 3日(木)  
7月16日(水) 7月31日(木)

〈初日に日程表を渡します〉

時 間	午後1時30分～2時30分 受付15分前～
場 所	みなかみ町保健福祉センター（月夜野118）
内 容	ストレッチ、筋力トレーニング等
対象・定員	65歳～79歳のしっかり運動したい人・20名
持ち物	体育館シューズ等上履き・飲み物・タオルなど
申し込み	4月17日（木）9時～4月28日（月）17時まで

柔軟性がつき、  
筋肉がついた！！

\* 定員になり次第締め切りますので、  
問い合わせ先に電話または右の二次元コード  
から申し込みください。



申し込み用  
二次元コード

▶▶ 申し込み・問い合わせ先 ▶▶  
役場 町民福祉課 高齢介護係  
電話 0278-25-5012

