

回覧

健康ポイント
対象事業

みな女クラブのご案内



～ ヨーガ教室 ～

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 5月14日(水) 6月11日(水)	(受付 9:45～) 10:00 ～11:00	ヨーガ 「ヨーガで体と心の コリをほぐしましょう」	ヨーガ療法士 片桐 美幸 先生

○「ヨーガ(ヨガ)」は、深い呼吸で全身を使ってポーズをとります。「心が落ち着く」「集中力を高める」「身体のゆがみの改善」「身体の柔軟性を高める」等の様々な効果が期待できます。

○「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 携帯アプリ(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 **右下の二次元コード または 電話 にてお申し込み**

■申込期間 **4/22(火) 8:30 ～ 定員に達するまで**

※5/14(水)以降は、お電話のみの受付となります。



お申し込みはこちらから↓
【申込期間:4/22～】



《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(4/22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。)

② 4/22 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」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

