

# 回覧

## みな女クラブのご案内

健康ポイント  
対象事業



1回のみの  
参加もOKです

# エアロビクス & 格闘技エクササイズ



各回、  
体組成測定が  
できます

普段、運動する機会がないけれど、気持ちよく体を動かしたいと  
思っている方におすすめです。楽しくエクササイズしてみませんか♪

| 日 に ち                                        | 時 間                                  | 内 容                                              | 講 師                                             |
|----------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 令和7年<br><b>9月9日(火)</b><br><b>9月30日(火)</b>    | (受付 9:45~)<br><b>10:00</b><br>~11:00 | <b>エアロビクス</b><br>「音楽に合わせて楽しく<br>体を動かそう!」         | フィットネス<br>インストラクター<br><b>名塚 由貴子 先生</b>          |
| 令和7年<br><b>10月23日(木)</b><br><b>11月27日(木)</b> | (受付 9:45~)<br><b>10:00</b><br>~11:00 | <b>格闘技 エクササイズ</b><br>「パンチやキックの動作で<br>楽しくシェイプアップ」 | スポーツインストラクター<br>兼 パーソナルトレーナー<br><b>山田 秀一 先生</b> |

○「**エアロビクス**」は、比較的、筋肉への負荷が軽い有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく体を動かす  
ことで、脂肪燃焼、生活習慣病の予防、持久力の向上などの効果が得られます。

○「**格闘技 エクササイズ**」は、パンチやキックなどの格闘技の動きで、全身をバランス良く鍛え、脂肪燃焼、  
代謝促進などの効果があります。爽快感のある動きで、ストレス発散にもなります。

○「**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(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 **8/12(火) 8:30~ 開催日前日の 15:00 まで**



《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)]

お申し込みはこちらから↓  
【申込期間: 8/12~】



＜二次元コードの写真を撮っておくと、後で(8/12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。)

②8/12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

