

回 覧

『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

生涯学習課

林 登紀枝さん

11月 6日(木)

11月20日(木)

11月27日(木)

今月は…

**かんたん
エアロビクス教室**

令和7年度

おとなの運動教室

健康ポイント
対象事業

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

音楽に合わせて楽しく体を
動かし、心も体もリフレッ
シュしましょう♪

エアロビクスは心肺機能を
向上させ、肩こりや腰痛の
改善、睡眠の質を高める効
果があります。

初めての方、男性の方も
大歓迎です！



時 間 : 13:30～14:45
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・室内シューズ
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】

