



ストレッチポール 腸活エクササイズ



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8年 1月23日(金)	(受付 9:45~) 10:00 ~11:00	ストレッチポール 「カラダの筋肉を ほぐしてリラックス」	みなかみ町役場 生涯学習課 健康運動指導士 林 登紀枝
令和8年 2月 6日(金)	(受付 9:45~) 10:00 ~11:00	腸活エクササイズ 「腸内環境を整えて 免疫力アップ」	健康運動指導士 須賀 憲子 先生

- 「**ストレッチポール**」は、円柱状のポールを利用したエクササイズです。体の筋肉をほぐし、リラクゼーション効果が得られます。姿勢の改善、肩こり、骨盤の傾きの改善等の様々な効果が期待できます。
- 「**腸活エクササイズ**」は、腸内環境の改善を目指す運動です。「便秘の改善」「免疫力向上」「肌荒れ・肌の老化予防」等の様々な効果が期待できます。その他、『骨盤底筋』をきたえる運動も行います。
- 「**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 カードまたはアプリ(お持ちの方)
- 参 加 費 無 料
- 定 員 15名程度(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 12/19(金) 8:30~ 開催日前日の 17:00 まで

お申し込みはこちらから↓
【申込期間:12/19~】



《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(12/19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。)

②12/19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

