

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

清水 知夏先生

フィットネス
インストラクター

3月11日(水)

3月18日(水)

3月25日(木)

今月は…

バレトン

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

バレトンとは、バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を組み合わせた有酸素運動プログラムです。

アップテンポの音楽に合わせてシンプルな動きを繰り返します。

筋肉を鍛え、柔軟性を高め、コアバランスを向上させます。

初めての方、男性の方でも、
安心して
ご参加いただけます！



時 間 : 10:00~11:15

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】