

令和8年度

おとなの運動教室

5月は Yoga(ヨガ)	5月 7日 (木)	講師 新井 靖子 先生 スポーツインストラクター
	5月 21日 (木)	
	5月 28日 (木)	

『おとなの運動教室』は、**健康ポイント対象事業**です。
生涯学習課と共催で奇数月に各回3回のシリーズで、楽しく運動できる内容を準備しています。受講対象者は、みなかみ町内にお住まいの40～64歳の方で運動しても心身に差し障りのない方です。



生活習慣によりガチガチに固まった心身を、ヨガの呼吸法とポーズを合わせて行うことでビックリするくらい身体が軽く感じられます。また、ヨガの呼吸法で脳内にたくさん酸素を取り入れることでストレスが軽減されて気分が前向きになります。

初めての方、男性の方、体の硬い方でも安心して参加できます。

会場：みなかみ町保健福祉センター(月夜野118)

時間：13:30～14:45 (1時間15分)

持ち物：飲み物・タオル・室内シューズ

MINAKAMI HEARTカード 又は 携帯アプリ

問い合わせ
申し込み先

二次元コード又は電話にてお願いします
健康推進課 健康推進係
☎：0278-62-2527

