

♪ 運動量を増やしたい
高齢者向け♪

みなかみシニア.EXE (エグゼ) 運動教室 開催

元気な高齢者を増やすために、3人制バスケットボール「みなかみタウンエグゼ」を講師に迎え、運動教室を開催します！
ぜひ、シェイプアップしたい方、足腰の強化をしたい方におすすめです

開催日： 5月13日(水) 5月27日(水)
6月11日(木) 6月25日(木)
7月 9日(木) 7月23日(木)
8月 6日(木) 8月20日(木)
〈初日に日程表を渡します〉

時 間	午後1時30分～2時30分 受付15分前～
場 所	みなかみ町保健福祉センター（月夜野118）
内 容	ストレッチ、筋力トレーニング等
対象・定員	65歳～79歳のしっかり運動したい人・20名
持ち物	体育館シューズ等上履き・飲み物・タオルなど
申し込み	4月27日（月）9時～5月1日（金）17時まで

柔軟性がつき、
筋肉がついた！！

* 定員になり次第締め切りますので、
問い合わせ先に電話または右の二次元コード
から申し込みください。



申し込み用
二次元コード

●申し込み・問い合わせ先●
役場 介護福祉課 高齢介護係
電話 0278-25-5012

