

# 回覧

健康ポイント  
対象事業

## みな女クラブのご案内



# ～ ヨーガ教室 ～

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 <b>6月 9日(火)</b> <b>6月23日(火)</b> <b>7月 7日(火)</b>	(受付 9:45～) 10:00 ～11:15	<b>ヨーガ</b> 「ヨーガで体と心の コリをほぐしましょう」	ヨーガ療法士 片桐 美幸 先生

○「ヨーガ(ヨガ)」は、深い呼吸で全身を使ってポーズをとります。「心が落ち着く」「集中力を高める」「身体のゆがみの改善」「身体の柔軟性を高める」等の様々な効果が期待できます。

○「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 携帯アプリ(お持ちの方)

■参加費 無 料

■定 員 15名 (定員になり次第、締め切り)

■申込方法 右下の二次元コード または 電話 にてお申し込み

■申込期間 **5/11(月) 8:30 ～ 定員に達するまで**

※ **6/9(火)** 以降は、お電話のみの受付となります。

お申し込みはこちらから↓  
【申込期間:5/11～】



### 《問い合わせ先》

みなかみ町役場 健康推進課 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(5/11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。)

② **5/11** 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」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

