

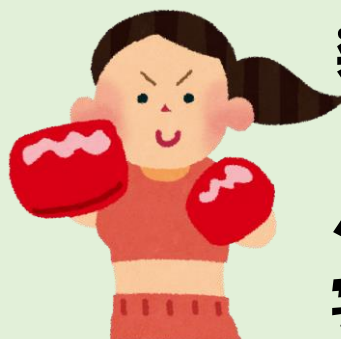
令和8年度

おとなの運動教室

7月は 格闘技 エクササイズ	7月 9日 (木)	講師 山田 秀一 先生 スポーツインストラクター 兼 パーソナルトレーナー
	7月16日 (木)	
	7月23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。

音楽に合わせてパンチやキック！



楽しく発汗！ストレス解消！

シェイプアップと
ダイエット効果を実感しましょう！

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：10:00～11:15 (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

