

おとなの運動教室

9月は バレトン	9月 1日 (火)	講師 清水 智夏 先生 フィットネスインストラクター
	9月 8日 (火)	
	9月 15日 (火)	

『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。

バレトンは、バレエをベースにした、膝や腰・関節に優しいエクササイズです。跳んだり、はねたりする動作は少なく、消費カロリーが高いためダイエット効果が期待できます。また、素足で行うため特別な道具もいりません！誰でも参加できます！

初めての方、男性の方も
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・健康づくりポイントカード

MINAKAMI HEARTカード 又は 携帯アプリ

問い合わせ
申し込み先

【申込期間】8/3 (月)～
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



〈二次元コードの写真を撮っておくと、後で(8/3以降)申し込みができます〉

手順：①スマートフォンで右上の二次元コードの写真を撮り、保存する。

②8/3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、申し込む。

※うまくいかない場合は、お電話にて申し込みをお願いいたします。

②
長押し

