

みな女クラブのご案内

楽しくエクササイズ

エアロビクス



1回のみの
参加もOKです

普段、運動する機会がないけれど、気持ちよく体を動かしたいと
思っている方におすすめです。

日 ち	時 間	内 容	講 師
令和 8 年 9 月 29 日(火) 10 月 13 日(火)※ 10 月 27 日(火)	(受付9:45~) 10:00 ~11:00	エアロビクス 「音楽に合わせて楽しく 体を動かそう!」	フィットネス インストラクター 名塚 由貴子 先生

○「**エアロビクス**」は、比較的、筋肉への負荷が軽い有酸素運動です。音楽に合わせて
楽しく体を動かすことで脂肪燃焼、生活習慣病の予防などの効果が期待されます。

○**体組成測定**は毎回できます。体重・体脂肪率・筋肉量等を測定するものです。

※**10 月 13 日**は野菜の摂取量を測定する「**ベジチェック®**」ができます。



■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(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 **右の二次元コード または 電話 にてお申し込み**

■申込期間 **8/17(月) 8:30~ 開催日前日の 15:00 まで**

■問い合わせ先 **みなかみ町役場 健康推進課健康推進係**

TEL:0278 - 62 - 2527

お申し込みは
こちらから



<二次元コードの写真を撮っておくと、後で(8/17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**8/17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」の文字をタップする。

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

