

筋力アップ運動教室

～レベルアップクラス～

体力強化コース



ゆったりクラスとハッスルクラスを実施していますが、そのクラスよりもレベルアップしたクラスを実施します。
毎週1回の実施になりますので体力に自信のある方、ぜひ、申し込みください。

初めて申し込みの方でも大歓迎です！！

開催日：10月30日(金) 11月 6日(金)
11月13日(金) 11月20日(金)
11月27日(金) 12月 4日(金)
12月11日(月) 12月18日(金)



時 間：13:30～14:30

- 対 象 65歳～89歳の運動に差しさわりのない人
- 会 場 町保健福祉センター（月夜野118番地）
- 講 師 健康運動指導士 神保理恵先生
- 定 員 30名
- 持ち物等 上履き・飲み物・タオル・動きやすい服装等
- 申し込み 10月13日(火) 午前9時～10月16日(金) 午後5時まで

*申し込み多数の場合は抽選にさせていただきます。(夏から秋編に参加している方は抽選) 初めての方を優先にさせていただきます。
参加可能になった人には日程表を送ります。日程表が送られなかった場合は次の運動教室に申し込みをお願いします。
申し込み期日までにゆっくり申し込んでいただければと思います。

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



＜問い合わせ先＞
みなかみ町役場介護福祉課
高齢介護係 保健師
電話：25-5012