

おとなの運動教室

11月は ピラティス	11月 9日（月）	講師 野中 智恵 先生 フィットネスインストラクター
	11月16日（月）	
	11月30日（月）	

『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。



ピラティスでは自分の意思で身体を正しく動かす方法を学ぶことができます。また、胸式呼吸により内臓や神経、脳の活性化を促し、自律神経を整えてストレスの解消に効果が期待できます。また、インナーマッスルを強化することで、姿勢が良くなり腰痛や肩こりの予防にも役立ちます。

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：13:45～15:00（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】10/1（木）～
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(10/1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。

②10/1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

