回覧

みな女クラブのご案内

健康ポイント対象事業

ストレス発散
格闘技エクササイズ



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。パンチの力でストレスを吹き飛ばそう♪

日にち	時間	内容	講師
令和８年 **11月26日(木)** **12月17日(木)**	(受付 9:45～) 10:00 ～11:15	**格闘技 エクササイズ** 「パンチやキックの動作で楽しくシェイプアップ」	スポーツインストラクター兼 パーソナルトレーナー 山田 秀一 先生

○「格闘技 エクササイズ」は、パンチやキックなどの格闘技の動きで、全身をバランス良く鍛え、脂肪燃焼、代謝促進などの効果があります。爽快感のある動きで、ストレス発散にもなります。

○「体組成測定」とは、体重・体脂肪率・筋肉量等を測定するものです。(希望制)

各回、体組成測定ができます



■ 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　**開催日前日の 15:00 まで**

お申し込みはこちらから↓



《お申し込み・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

<二次元コードの写真を撮っておくと、後で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。)
②参加を決めた後に、「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。

