

# おとなの運動教室

～体幹の筋肉を刺激して太らない体づくり！～  
＜インナーマッスル編＞

1月15日(水)から  
募集開始

対 象

40～64歳

運動しても差し  
さわらない人



家に帰っても  
できる運動を  
します！！

参加費無料・要予約 (定員20人)

1月31(金)・2月26日(水)・3月27日(金)

13:30～15:00 (受付13:15から)

- ▶ 会 場 みなかみ町保健福祉センター  
(みなかみ町月夜野118)
- ▶ 持ち物 飲み物・タオル・運動靴・運動着
- ▶ 講 師 桑原 順一 先生(健康運動指導士)

問い合わせ  
申し込み先

子育て健康課 健康推進係  
TEL 62-2527