

★女性のための★

# 健康体操教室

あなたのその筋肉使われていますか??

教育委員会では生涯学習講座として女性のための健康体操教室を開催します。

眠っている筋肉を動かして、ステキ女子になりましょう!

奮ってご参加ください♪

【開催日】いずれも10:30~11:30

3月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)

【会場】みなかみ町保健福祉センター  
(みなかみ町月夜野 118 番地)

【参加費】無料

【対象】概ね 60 歳までの女性  
(運動しても差しさわりのない方)

【持ち物】運動靴・飲み物・タオル・運動に適した服装

【講師】MINAKAMI TOWN.EXE



申し込み先  
問い合わせ先

~お気軽にお電話ください~

みなかみ町教育委員会 生涯学習課  
電話 25 - 5025 (土日・祝を除く)