

回覧

65歳からの 元気塾

対象 65歳～89歳

受付開始 7月20日(月) 10時より

<金曜日クラス> 筋トレ&ストレッチ&ヨガ

日付 8/28・9/25・10/23・11/27

会場 保健福祉センター
みなかみ町月夜野 118

定員 15名

講師 原澤真由子トレーナー
須田綾乃トレーナー



8月 リラックスヨガ
9月 肩こり解消!
10月 リラックスヨガ
11月 腰痛予防!

<月曜日クラス> 筋トレ&ストレッチ

日付 8/3・8/17・9/7・9/24・10/5・10/19
11/2・11/16

会場 ライフネス
沼田市井土上町 235-9

定員 8名

講師 須田綾乃トレーナー



8月 脳トレ&脂肪燃焼
9月 腰痛予防!
10月 下半身強化!
11月 肩こり解消!

<ヨガクラス> リラックスヨガ

日付 8/7・9/4
10/2・11/6

会場 ライフネス
沼田市井土上町 235-9

定員 8名

講師 尾崎奈巳恵トレーナー

呼吸を意識してポーズを行います。

全身の筋肉をほぐしながら血行を促し、柔軟で動きやすいカラダを維持していきましょう!



*時間 13:30~14:30 13:15~ 受付

*持ち物 飲み物・タオル・マスク着用・上履き(金曜日クラスのみ)

*参加費 無料

お一人様1コースの参加となります。

申し込みされると筋力アップ運動教室には申し込みできません。

参加前には検温を!
平熱より高いときには
参加を控えましょう

お申込み / お問い合わせ先 有限会社 遊人舎

☎ 25-3880

*町から事業委託を受けています。