

65歳～89歳を対象に
コース別に開催！

筋力アップ運動教室 開催のお知らせ

気軽に外出できない状況が続いていましたが、下記の日程で、筋力アップ運動教室を開催いたしますので、参加して脱！生活不活発を目指しましょう。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止に配慮し、教室の時間・定員ほか内容を一部変更して実施します。ご理解ご協力をお願いいたします。

前半編

ハッスルコース ～しっかり筋トレします～

8 月 11 日
9 月 8 日
10 月 13 日
11 月 10 日

※ どちらかの
コースを選んで
お申し込み
ください。

ゆったりコース ～からだの怠け予防に～

8 月 25 日
9 月 29 日
10 月 27 日
11 月 24 日

(1回限りの参加OK)



- 時 間 13:00～14:00
- 会 場 みなかみ町保健福祉センター 2階
- 定 員 先着15名
- 講 師 健康運動指導士 神保理恵 先生
- 持ち物等 上履き・飲み物・タオル・動きやすい服装・マスク着用で参加
- その他 会場での血圧測定は原則行わず、ヨガマットは使用しません。
- 申し込み 7月20日(月)9時から受付開始 *時間厳守

検温をしよう！
平熱より高いときには参
加を見合わせましょう

② 申し込みをすると、元気塾には申し込めません。

《申し込み・問い合わせ先》

役場 町民福祉課 高齢介護係

☎ 62-2280 (直通)