

# みな女クラブのご案内

なかなか運動する機会がないけど、ほどよく体を動かしたいと思っている人にお勧めです。ぜひ、ご参加ください。

★日 時

日にち	内 容	講 師	時 間
10月 6日(火) 11月10日(火) 12月 8日(火)	スローエアロビクス	うすねニュースポーツクラブ指導員	10:00 ~11:30 (受付開始 9:45)
令和3年 1月12日(火) 2月 2日(火) 3月 2日(火)	ポティーアート トレーニング	フィットネス インストラクター	

★場 所 みなかみ町保健福祉センター（みなかみ町月夜野118番地）

★対 象 20～49歳までの女性

\*お子様連れの参加OKです(自主保育)

★定 員 30名

★参加費 無 料

★持 ち 物 運動靴・飲み物・タオル・MINAKAMI HEART カード(お持ちの方)

★申込方法 下記、問い合わせ先まで電話ください。

\*当日、体温測定を行い体調が悪い方はご遠慮ください。

\*ポティーアートトレーニングとは、ヨガ・ピラティスのように裸足でマットの上で動きます。腕も足もお腹も背中も身体全部を鍛えます。



《問い合わせ先》  
みなかみ町役場 子育て健康課 健康推進係  
電話:0278-62-2527(直通)