

# 回覧

今年度の『おとなの運動教室』は生涯学習課と共催で開催します。9月・11月・1月・3月に実施します。各回3回シリーズで楽しく運動できる内容を準備しています。

## 講師

**山田秀一** 先生

スポーツインストラクター  
兼  
パーソナルトレーナー

11月 5日(木)

11月19日(木)

11月26日(木)

パンチやキックの  
動作で楽しく  
シャイプアップ

# おとなの運動教室

健康ポイント  
対象事業

対象

**40～64歳**

運動しても差し  
さわらない人

新しい生活様式を実践して  
コロナ太りを解消しよう！

楽しく汗を流しながらダイエット  
効果を実感！

期間中、活動量計を貸し出し  
します。



時間：13:30～14:30

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

MINAKAMI HEARTカード(お持ちの方)

問い合わせ  
申し込み先

子育て健康課 健康推進係 62-2527