

回覧

65歳からの元気塾

対象65歳～89歳

受付：11月30日（月）9時～13時

定員になり次第、申し込み終了です。お早めにお申し込み下さい。

<金曜日クラス> 筋トレ & ストレッチ & ヨガ

日付 12/25・1/22・2/26・3/26

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



12月 リラックスヨガ

1月 肩こり解消！

2月 リラックスヨガ

3月 腰痛予防！

<月曜日クラス> 筋トレ & ストレッチ

日付 12/7・12/21・1/7・1/18・2/1・2/15
3/1・3/15

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



12月 脳トレ & 脂肪燃焼

1月 腰痛予防！

2月 下半身強化！

3月 肩こり解消！

<ヨガクラス> リラックスヨガ

日付 12/4・1/8
2/5・3/5

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

*その他 現在参加していない方優先（ひとり1コース）

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 / お問合せ先

有限会社遊人舎

☎ 25-3880

* 13時以後、定員に空きがあれば町役場（☎62-2280）で受付します。