

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

下記の日程で、筋力アップ運動教室〈後半編〉を開催致します。参加して、要介護状態の入り口と言われるフレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

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

後半編

ハッスルコース
～しっかり筋トレします～

12	月	8	日
1	月	12	日
2	月	2	日
3	月	9	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～

12	月	22	日
1	月	26	日
2	月	9	日
3	月	23	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 **11月30日(月) 9時から(時間厳守) 受付開始**

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

⑨ 原則、元気塾とどちらかの参加になります



《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)