

みな女クラブのご案内

みな女クラブ後半のご案内です。

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
令和3年			10:00
1月12日(火)	ポティーアート	フィットネス	~11:30
2月 2日(火)	トレーニング	インストラクター	(受付開始)
3月 2日(火)			9:45

★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 20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)