

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

フィットネスインストラクター
名塚 由貴子 先生

3月 9日(火)

3月23日(火)

3月30日(火)

ボディアーントレーニング

ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、ドイツ生まれのマットエクササイズです。

全身すべてを使い運動することで、身体本来の機能を高めていきます。

時間：10:00～11:00

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

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。

