

回覧

令和3年度

健康ポイント
対象事業

『おとなの運動教室』は
生涯学習課と共催で開催します。
奇数月に実施します。
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

5月13日(木)

5月20日(木)

5月27日(木)

今月は…

体幹トレーニング
& ストレッチ

おとなの運動教室

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！

美しい姿勢づくりに必要な体
幹トレーニング！この機会に
トレーニング・ストレッチ方法
を身につけましょう！

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