

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

健康運動指導士／生涯学習課
林 登紀枝

7月 6日(火)

7月20日(火)

7月27日(火)

今月は…

エアロビクス

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！

心肺機能の低下は病気になる
リスクが高くなります。音楽に
合わせて楽しく体を動かし、心
も体もリフレッシュしましょう♪

期間中、活動量計を貸し出し
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

QRコード または お電話でお願いします。
子育て健康課 健康推進係 62-2527

【こちらから申込】

