

# 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

フィットネスインストラクター

野中 智恵 先生

9月 6日(月)

9月13日(月)

9月27日(月)

今月は…

ピラティス

# 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！

ピラティスには自律神経を  
整える効果があります。また、  
身体の深層にあるコア  
を鍛えることにより姿勢改  
善など身体の矯正にもつな  
がります♪

期間中、活動量計を貸し出  
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

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】

