

回覧

『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

11月 4日(木)

11月18日(木)

11月25日(木)

パンチやキックの
動作で楽しく
シャイプアップ

おとなの運動教室

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。



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】

