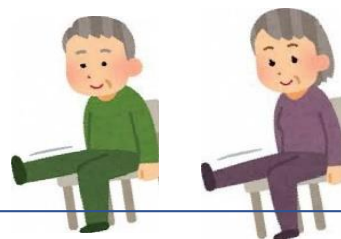


回 覧

筋力アップ運動教室

今年度より、ハッスルコース・ゆったりコースを同日に、時間をずらして月2回ずつ行います。
町では、参加していただいた方に、ジム等に通う際の利用料の補助を行い運動習慣の定着を図り、65歳から増加する高血圧を予防します。
また、冬場の運動不足解消や気分転換にもおすすめです。
この機会にぜひご参加ください。



後半編

1 月 11 日 ・ 25 日
2 月 1 日 ・ 8 日
3 月 8 日 ・ 22 日
(全火曜日)

* ゆったりコースの後、ハッスルコースを実施します。

ゆったりコース
～身体の急げ予防に～

13:00～14:00

1/11と2/1は
9:15～10:15

ハッスルコース
～しっかり筋トレします～

14:30～15:30

1/11と2/1は
10:45～11:45

※時間が異なる日がありますのでご注意ください。

- 会 場 **みなかみ町保健福祉センター 2階または1階**
- 講 師 **健康運動指導士 神保理恵 先生**
- 持ち物等 **上履き・飲み物・タオル・動きやすい服装・マスク着用で参加**
- 申し込み **12月15日(水)9時開始 下記にお申し込みください**

* 現在参加中の方は、21日・22日にお申し込みください。



《お申し込み・問い合わせ先》
☎ 62-2280 (直通)
役場 町民福祉課 高齢介護係