

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

3人制プロバスケットボールチーム
MINAKAMI TOWN.EXE

大塚 俊 選手
日下 謙人 選手

1月13日(木)

1月20日(木)

1月27日(木)

楽しく体を動かし
体幹を鍛えよう！

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

子育て健康課 健康推進係 62-2527

