

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

フィットネスインストラクター
名塚 由貴子 先生

3月 1日(火)

3月 8日(火)

3月22日(火)

ポティーアート トレーニング

ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、ドイツ生まれのマットエクササイズです。

全身すべてを使い運動することで、身体本来の機能を高めていきます。

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。



※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては中止となる場合があります。

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 お電話にてお願いします。
子育て健康課 健康推進係 62-2527

【こちらから申込】

