

報道機関各位

みのわ健康アカデミー公開・体験講座を開催します

「みのわ健康アカデミー公開・体験講座」を行います。

みのわ健康アカデミーの取り組みを広く知ってもらおうと、みのわ健康アカデミー集団健康講座を一般向けに行います。アカデミー受講生と一緒に理論と実践を学びましょう！

日 時 令和5年6月21日（水） 14時00分から15時30分まで

講 師 三浦 弘 氏（フィットネスサポートセンター代表・健康運動指導士）

内 容 楽しく笑って脳と身体を鍛えよう！脳活運動「楽脳フィットネス！！」

楽脳フィットネスとは・・・介護予防・認知症予防へ効果抜群のプログラム！！

軽運動やレクリエーションに、ちょっとスパイスをかけて、脳の司令塔である前頭葉を活性化し、刺激的な脳トレに変身させます。

対象者 どなたでもご参加できます。

事前申込み制 インターネットまたは電話申請

インターネット申込みフォーム⇒



その他 箕輪町健康ポイント事業対象事業です（100ポイント）

添付資料 有 無



健康推進課 健康づくり支援係
(課長) 小田切 正憲 (担当) 北原 崇志
電 話 : 0265-79-3118 (内線) 1510
F A X : 0265-79-0230
E-mail : kenko@town.minowa.lg.jp