

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6年6月18日（火） 14時から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
を活性化し、刺激的な脳トレに変身させます。**場 所**

地域交流センター研修室 A・B

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) 北原 美幸 (担当) 梅垣 茂
電 話 : 0265-79-3118 (内線) 1520
F A X : 0265-79-0230
E-mail : kenko@town.minowa.lg.jp