

みのるくん



健康教室

JAえちご中越 さんとう地域「みのるくんスクール」では、さんとう管内の3会場で体力作り、健康づくりを目的として「健康教室」を開催しています。日頃、運動不足の方、楽しく体を動かしたい方、JAで健康づくり・仲間づくりをしてみませんか？

仲間と“楽しく” “のびのび” と体を動かして、心身ともにリフレッシュ(^_^♪)しましょう。皆さまのご参加をお待ちしております♪

- 開講日：令和7年2月（下記予定表をご確認ください）
- 会 場：JA さんとう管内3会場（下記予定表をご確認ください）
- 時 間：午前10：00～11：30（受付は9：40～です）
- 内 容：健康体操指導士による体操指導・簡単な筋トレ 等
- 対 象：おおむね60歳以上の男女（令和6年度は約80名の会員が参加）
- 参加費：2,000円／年間【9月除く/年11回（予定） JA口座より引き落とし】
- その他：動きやすい服装/靴でお越しください。
水分補給用の飲み物をご持参ください。



☆ 令和7年度 みのるくん健康教室年間予定表 ☆（令和7年2月～令和8年1月）

会 場	基本開催日	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
寺泊支店 (長岡市寺泊竹森1075)	第4(水)	26	※ 12	23	28	25	23	※ 20	お 休 み	※ 29	26	24	28
さんとう 地区センター (長岡市大野249)	第4(火)	25	※ 18	22	27	24	22	※ 19		28	25	23	27
こしじ支店 (長岡市来迎寺4064)	第3(火)	18	※ 11	※ 8	20	17	15	※ 5		21	18	16	20

※諸般の事情により、基本開催日から変更（※印）になっている月がありますので、ご注意ください。

※天候・降雪等による中止の月があった場合、年間7回以上開催の場合は参加費の返金はいたしません。

※参加費をJA口座より引き落とし後に途中退会された場合、理由の如何に問わず返金はいたしません。

★お申込み・お問合せ★

JAえちご中越 さんとう営農センター 農政企画課

☎ 0258-41-2887（平日8：30～17：00）



農業のために 地域のために 明日のために

JA共済の
地域貢献活動