

# 動ける体づくり運動教室

～ここからはじめよう！運動習慣～

「いつまでも自分の脚で歩きたい!」

クルマ社会であまり歩く機会のない方は要注意です。まずは筋力アップを！  
経験のない方でも、ご自身の体力に応じて取り組める運動をご紹介します。  
まずはここから始めるアクティブライフ!

| 日程           | 内容                                       |                                                                                      |
|--------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/18<br>(火)  | 講義<br>ストレッチ・ウォーキング<br>自宅でできる筋力トレーニング     |     |
| 9/15<br>(火)  | ストレッチ・ウォーキング<br>スロージョグ<br>自宅でできる筋力トレーニング |   |
| 10/20<br>(火) | 講義<br>ストレッチ・ウォーキング<br>自宅でできる筋力トレーニング     |   |
| 11/24<br>(火) | ストレッチ・ウォーキング<br>ヨガ<br>自宅でできる筋力トレーニング     |  |

時間 

10時00分～11時30分  
(受付：9時30分～)

場所

伊勢崎市保健センター1階

みんなでマイナス5歳を  
目指そう!



伊勢崎市  
PRキャラクター  
**くわまる**

- ◆対象 市内在住で医師からの運動制限を受けていない40歳以上の方
- ◆費用 無料
- ◆定員 先着30名
- ◆持ち物 筆記用具、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちのものがあれば)  
フェイスタオル2枚  
※動きやすい服装と歩きやすい運動靴でお越しください

## 申し込み期間

**7月15日(水)午前9時～8月17日(月)午後5時まで**

定員になり次第締め切ります。下記二次元コードでお申込みください。

【問合せ】 伊勢崎市保健センター（伊勢崎市大手町18番1号）  
☎ 0270-27-6290  
FAX 0270-27-6297



お申し込みはこちら