

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。

教室終了後も自主グループとして継続可能です! まずはここから始めるアクティブライフ!

日程	内容	
4/15 (水)	講義 ストレッチ・ウォーキング 自宅でできる筋力トレーニング	
5/20 (水)	ストレッチ・ウォーキング スロージョグ 自宅でできる筋力トレーニング	
6/17 (水)	講義 ストレッチ・ウォーキング 自宅でできる筋力トレーニング	
7/15 (水)	ストレッチ・ウォーキング ヨガ 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

3月13日(金)午前9時～4月14日(火)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し込みください。

【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