

運動教室

～ここからはじめよう！運動習慣～

スイートピーコース



「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	時間
1/20 (火)	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	10時00分～11時30分 (受付：9時30分～)
2/3 (火)	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	場所
2/17 (火)	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	みんなでマイナス5歳目指そう！
3/3 (火)	ストレッチ・ウォーキング 音楽に合わせた脳トレ 自宅でできる筋力トレーニング	伊勢崎市保健センター1階 くわまる 伊勢崎市PRキャラクター

◆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25名

◆持物 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

12月15日(月)午前9時～令和8年1月19日(月)午後5時15分まで

定員になり次第締め切ります。右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