

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
12/24 (木)	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 
R9 1/7 (木)	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 
R9 2/4 (木)	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 
R9 3/4 (木)	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 🕒

14 時 00 分～15 時 30 分
(受付：13 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

11月17日(火)午前9時～12月23日(水)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