

運動教室

～ここからはじめよう！運動習慣～

もみじコース



「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人は要注意です。まずは筋力アップを！

運動経験のない人でも、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
11/5 (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 
11/19 (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 
12/3 (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 
12/17 (水)	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 

時間

午前10時～11時30分
(受付：午前9時30分～)

場所

伊勢崎市保健センター1階
成人健診室兼会議室

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歳以上の人
- ◆費用 無料
- ◆定員 先着25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

10月15日(水)午前9時～11月4日(火)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