

毎月第 1 日曜日は健康の日

# はつらつウオーキング教室

【日付】 台風など悪天候の  
場合は中止します  
令和6年 4月 7日(日) 5月12日(日)  
6月 9日(日) 7月 7日(日)  
10月13日(日) 11月24日(日)  
12月 8日(日)  
※ 8月・9月は気温が高いのでお休みします。

令和7年  
1月 5日(日) 2月 2日(日)  
3月 2日(日)

## 6会場同時開催

赤松園あやなすパーク (西部公園)  
伊勢崎市みらい公園 (いせさき市民のもり公園)  
粕川公園  
赤堀コミュニティひろば  
国定公園  
境ふれあいパーク



※裏面の地図をご覧ください。

## 【開催時間】

午前9:30~11:00 (受付 午前9:20~)

## 8回参加すると ISECA500ポイントもらえる!

【対象者】 市内に在住・在勤で、  
運動制限のない人



【内容】 歩き方のポイント・ストレッチ  
筋力トレーニングウオーキング  
脳トレ体操・ウオーク&スロー  
ジョグ~気持ち良くカラダを  
動かしてリフレッシュ~

【講師】 伊勢崎西部スポーツクラブ

☆参加費無料、申し込み不要です。

はつらつウオーキング教室(地域開催)に参加  
するとさらに健康ポイントがたまります。  
詳しくは市ホームページをご確認ください。

## ISECAポイント付与の流れ

(18歳以上の伊勢崎市民対象)

- ①各会場の受付で健康ポイントカードをもらう。
- ②はつらつウオーキング教室に参加する。  
参加1回につき1ポイントたまります。  
8ポイント以上たまると、ISECA(伊勢崎市電子  
地域通貨)を500ポイント差上げます。  
※ポイントカードは次年度に繰り越してできません。
- ③地域通貨アプリ「chiica(チーカ)」への会員登録  
を行う。
- ④ISECAポイントの引き換え  
引換え日 : 令和7年3月6日(木)、3月7日(金)  
引換え時間 : 9時~15時  
引換え場所 : 伊勢崎市役所東館1階市民ホール  
持ち物 : 健康ポイントカード(必要事項記入)  
本人確認書類(運転免許証等)

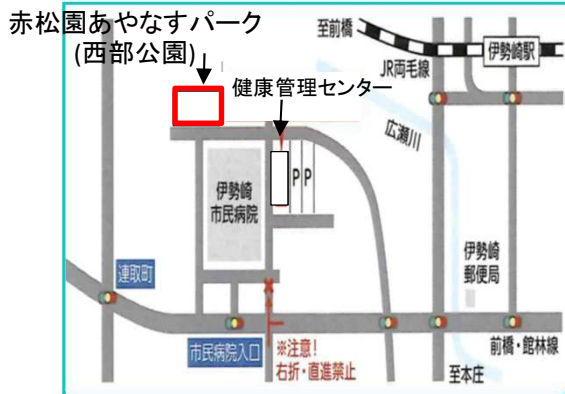


伊勢崎市 はつらつ  
ウオーキング ISECA



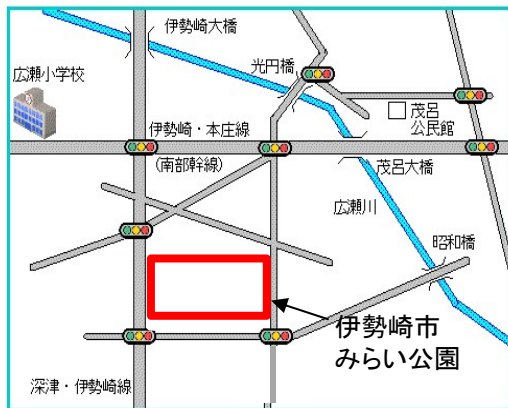
伊勢崎市  
はつらつウオーキング

## 赤松園あやなすパーク (西部公園)



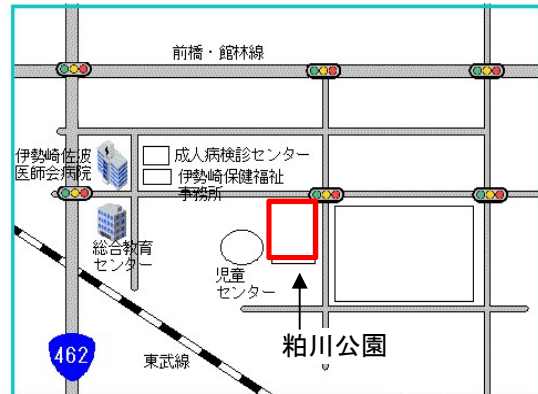
受付場所：南駐車場付近トイレの北側

## 伊勢崎市みらい公園 (いせさき市民のもり公園)

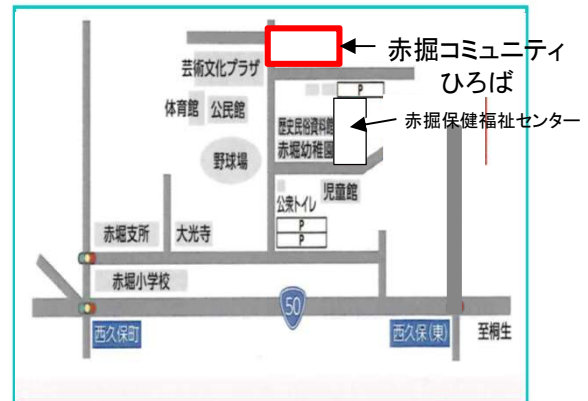


受付場所：バーベキュー広場の北側

## 粕川公園



## 赤堀コミュニティひろば



## 国定公園



## 境ふれあいパーク



### 【 問い合わせ 】

健康管理センター	☎ (23) 6675	FAX (21) 8995
赤堀保健福祉センター	☎ (20) 2210	FAX (40) 0002
あずま保健センター	☎ (62) 9918	FAX (62) 9917
境保健センター	☎ (74) 1363	FAX (74) 1363
健康づくり課	☎ (27) 2746	FAX (23) 9800