

はつらつウオーキング教室(地域開催)

～あなたの身近にウオーキングの講師を派遣します～

伊勢崎市では、月に1回「はつらつウオーキング教室」を開催していますが、さらに主体的に健康づくりに取り組めるよう支援するため、ウオーキングの講師を派遣します。健康づくりへのきっかけづくりに、ぜひ利用してみませんか。



●対象者 市内在住で運動制限がなく、介助の必要がない人
※おおむね5人以上のグループをつくり申請してください。

●開催場所 公園や公民館、会議所等ご希望の会場
※会場の利用申請等は、申請者が予約をお願いします。

●費用 無料

●講師 市から委託を受けたスポーツプログラマー
※ウオーキングの講師を5回派遣、先着3グループまで。

●内容 脳トレ体操で楽しく脳を活性化、歩き方のポイント
ウオーク&スロージョギング、心身ともにリフレッシュ
筋力トレーニングで疲れにくい身体づくり
全身の筋肉をしっかり伸ばして など



健康ポイントがたまいます ※18歳以上の伊勢崎市民が対象です。

はつらつウオーキング教室、はつらつウオーキング教室(地域開催)への参加1回につき1ポイント差し上げます。8ポイント以上たまるとISECAを500ポイントプレゼント!
☆ポイントカードは、はつらつウオーキング教室、はつらつウオーキング教室(地域開催)参加当日の受付でお配りしています。



裏面の活動紹介もぜひご覧ください♪

伊勢崎市

【申請・問い合わせ先】
赤堀保健福祉センター
TEL 0270-20-2210
FAX 0270-40-0002