

毎月第1日曜日は健康の日

はつらつウォーキング教室

●8月・9月は気温が高いためお休みします

【日付】

小雨決行
荒天中止

令和7年

4月6日(日) 5月11日(日)

6月8日(日) 7月6日(日)

10月19日(日) 11月23日(日)

12月13日(土)★ウォーキング大会

※開催場所や集合時間などの詳細は、
決まり次第広報等でお知らせします

令和8年

1月4日(日) 2月8日(日)

3月1日(日)

6会場同時開催

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※赤堀芸術文化プラザ東

根岸造園国定駅前パーク(国定公園)

境ふれあいパーク

★公園の地図はホームページをご確認ください

【開催時間】

午前9:30～11:00(受付 午前9:20～)

ISECA500ポイントもらえるチャンス!

各会場の受付で健康ポイントカードを配付しています。参加1回につき健康ポイントが1ポイントたまります。
8ポイントたった18歳以上の伊勢崎市民の方に、電子地域通貨ISECAを500ポイント差し上げます。

【対象者】 市内に在住・在勤で、
運動制限のない人

※市外に住所がある人、18歳未満の人は
ISECAポイント付与の対象ではありませんが、
参加は可能です。

【内容】 歩き方のポイント・ストレッチ
ウォーキング・筋力トレーニング
脳トレ体操・ウォーク&スロージョグ

【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

☆初回参加時とウォーキング大会参加時には
健康ポイントを追加で1ポイント差し上げます

☆ご自身の体調をご確認のうえ、
参加いただきますようお願いいたします



伊勢崎市
はつらつウォーキング教室



ISECAポイント付与申請の流れ

(18歳以上の伊勢崎市民が対象です)

1.健康ポイントカードに8ポイント以上ためる

※健康ポイントカードは次年度に繰り越してできません。

2.ISECAの会員登録を行う

申請にはISECA会員登録が必要です。ご自身のスマートフォンやタブレットに専用アプリchiica(チーカ)をダウンロードし会員登録を行うか、伊勢崎市役所でISECA専用カードの利用手続きを行ってください。

3. 申請方法は2パターン

※申請後、1か月～1か月半後にISECAポイントを付与します

※ISECAポイントの有効期限は付与日から6か月です

①来所申請 チラシ裏面をご確認ください

②電子申請 下記二次元コードを読み取り、申請してください

★電子申請受付期間★

令和7年12月22日(月)～令和8年3月23日(月)

電子申請は
こちらから



ISECAポイント付与 来所申請

- **受付日時** 令和8年3月16日（月）～ 3月19日（木） 10時～11時30分
- **場所** 伊勢崎市保健センター（伊勢崎市大手町18番1号）
- **持ち物**
 - ☐ 健康ポイントカード
 - ☐ 本人確認書類（運転免許証等）
 - ※代理人による申請の場合は、代理人の本人確認書類が必要です
 - ☐ はつらつウオーキング教室ISECAポイント付与 申請書
 - ※下記の申請書に記載してください
 - ☐ ISECA会員コードが確認できるもの
 - （ISECA会員登録済みのスマートフォンの画面もしくはISECA専用カード）
 - ※ISECA専用カードの手続きは伊勢崎市役所で行えます。事前に手続きを行ってください。



伊勢崎市保健センター
紹介ホームページ

車で来所する場合、周辺の
道路状況に注意が必要です。
下記の周辺図をご確認のうえ、
お出かけください。



ISECAポイント付与申請書（必要事項を記載し、来所申請の際に持参してください）

令和8年3月 日

①申請者 (または代理人)	氏名						生年月日	
	住所						電話番号	
②健康ポイント保有者 ☐ 申請者と同じ ※申請者と同じ場合 記入不要	氏名						生年月日	
	住所						電話番号	
③ISECA会員コード							(8ケタ)	
④CDコード			(2ケタ)					
⑤同意確認欄	☐ 申請した情報の処理において、必要な情報を確認するため市が住民基本台帳を照会することに同意します。また、市が照会した情報で不十分な場合には必要事項を提出します。 ☐ ISECAポイントによる給付の際、申請者の個人情報(氏名、生年月日、電話番号等)を伊勢崎市電子地域通貨事務局に提供することに同意します。							
⑥委任欄 ※②が申請者と同じ場合 記入不要	私は上記①の者を代理人と定め、はつらつウオーキング教室のISECAポイント付与申請に係る一切の権限について委任します。 令和8年3月 日 【代理人の氏名等を記入してください】 ※②の者による自署 氏名 電話番号 住所							