

いきいき！

保健推進員の皆さんと一緒に歩いてみませんか？

ウォーキング教室

参加費：無料



日 時：令和6年11月13日(水) 10:00~11:30

集合解散：宮城公民館 多目的ホール

(前橋市鼻毛石町1711-8)

対 象：前橋市内在住在勤の方 先着40名

内 容：ストレッチ及びウォーキング

※雨天時は宮城公民館内でストレッチ等を実施

申し込み：宮城公民館に電話または窓口に直接

11月11日(月)まで(電話 027-283-6886)

◆ウォーキングコース(予定)約2km ※コースは変わる場合があります



健康運動指導士の園城
朋子先生が皆さんをサポートします!!

服装・持ち物(ウォーキング)

- ・動きやすい服装、靴
- ・帽子
- ・汗拭きタオル
- ・水分補給用飲み物

「+10(プラステン)」 今よりも10分多く からだを動かしましょう!

前橋市は、子どもから高齢者まで生涯を通じ、地域ぐるみで取り組む健康増進計画である「健康まえばし21」を策定しました。

この計画では、「今より10分多くからだを動かしましょう」という目標をかかげています。

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げ、健康寿命を延ばすことにつながります。

