

令和5年度

無料

健康チャレンジ教室 (元総社)

「気軽に運動、始めてみませんか？」

こんなお悩みをお持ちの方向け！月1回の運動教室です

「運動はしてみたいけど、何をしたらいいのかわからない…」

「近所で楽しく運動したい！」

「ひとりでは、なかなかやる気が出ない…」

【日程】

令和5年	5月29日(月)		10月23日(月)
	6月26日(月)		11月27日(月)
	7月24日(月)		12月25日(月)
	8月28日(月)	令和6年	1月22日(月)
	9月25日(月)		2月26日(月)

初めての方
久しぶりな方
お待ちしております！



【時間】 13:30~15:00

【対象】 前橋市民の方

※運動制限がある方は主治医に相談のうえ、ご参加ください。

【場所】 元総社公民館 ホール

【持ち物】 タオル・水分・筆記用具

※動きやすい服装・靴でお越しください。

【申込】 不要。直接会場にお越しください。

こんな運動をしています！

自宅できる！

貯筋体操
ウォーキングの姿勢確認
簡単ストレッチ など

問い合わせ先



前橋市 健康増進課
前橋市保健センター 3階 前橋市朝日町三丁目36-17
TEL:027-220-5708 FAX:027-223-8849
(8:30~17:15まで 土・日・祝祭日を除く)