

令和5年度

無料

# 健康チャレンジ教室 (大胡)

「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16日(火)		10月17日(火)
	6月20日(火)		11月21日(火)
	7月18日(火)		12月19日(火)
	8月22日(火)	令和6年	1月16日(火)
	9月19日(火)		2月20日(火)

初めての方  
久しぶりの方  
お待ちしております！



【時間】 10:00～11:30

【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】 大胡公民館 ホール

※11月のみ粕川公民館となります

【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。

こんな運動をやっていきます！

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)