

＼ お家で運動 始めませんか？ ／

令和6年度

みんなで家トレ！

健康運動指導士が、あなたにオススメな手軽にできる
運動プログラムをご提案！家トレのスタートを支援します



運動を始めてみようかな？ 一人じゃ続かない...という方も
ご参加、お待ちしております！

内容

STEP1 (9月)

- ・ミニ講話
- ・簡単な体力測定
- ・運動プログラムの決定

STEP2

2か月間、自宅でプログラムに
取組む

STEP3 (11月)

- ・簡単な体力測定
- ・取組み成果を確認

対象

64歳以下の前橋市内在住または在勤の方

※医師から運動制限の指示を受けて
いる方を除きます。

初回日程

ご希望の日程をお選びください

【各日程 先着10名】

9/10(火) 9:30~11:30

19(木) 14:00~16:00

20(金) 14:00~16:00

会場：前橋市保健センター4階

(前橋市朝日町3-36-17)



ホームページ
はこちら



お申込み・お問い合わせ

8/1(木) ~ ご希望の日程の2日前まで
電話またはメールでお申込みください。

TEL : 027-220-5708

MAIL : kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp

前橋市 健康増進課 (前橋市保健センター3階)

○ (午前8:30~午後5:15まで 土・日・祝日を除く) ○