

令和 8 年度

健康チャレンジ教室

対象

前橋市民 限定

費用

¥0円

内 容

- 健康運動指導士による運動教室
- 自宅でも行える運動を実施
(筋トレ、ストレッチ、有酸素運動など)
- 各会場で月 1 回、1 時間30分
- 申込不要、当日は直接会場へ
- 特別な道具は使いません

こんな方におすすめ

- 最近、体重が気になる
- 子育て中などで運動不足
- どんな運動をすればいいかわからない
- 定期的な参加は難しい
ふらっと参加したい
- 雨の日でも運動したい

※運動制限の指示がある方は、主治医と相談のうえ、ご参加ください

※会場や日程の詳細は裏面をご覧ください

カラダを変える ジブンが変わる

前橋市 健康増進課 作成

令和8年度 開催案内

申込不要で、どの日程でも参加可。お近くの会場へ。
お試しの1回のみ参加でも、継続参加でもOK。
新規参加者は準備のため開始15分前にはお越してください。
※選挙等で急遽中止となる場合があります

午前 開催

10:00～11:30ごろ

注：新規参加者は準備がありますので開始15分前にはお越してください

総合福祉会館

5/7	6/4	7/2	8/6
9/3	10/1	11/5	12/3
1/7	2/4	3/4	木

東公民館

5/13	6/3	7/1	8/5
9/2	10/7	11/4	12/2
1/6	2/3	3/3	水

保健センター4階

5/15	6/19	7/17	8/21
9/18	10/16	11/20	12/18
1/15	2/19	3/19	金

大胡公民館

5/19	6/16	7/21	8/18
9/15	10/20	11/17	12/15
1/19	2/16	3/16	火

⚠ 保健センターでは室内履きをご準備ください。

午後 開催

14:00～15:30ごろ

注：新規参加者は準備がありますので開始15分前にはお越してください

永明公民館

5/19	6/16	7/21	8/18
9/29	10/20	11/17	12/15
1/19	2/16	3/16	火

南橘公民館

5/26	6/23	7/28	8/25
9/8	10/27	11/24	12/22
1/26	2/9	3/23	火

元総社公民館

5/25	7/27	9/28	11/9
1/25	3/8	—	月

総社公民館

6/22	8/24	10/26	12/7
2/22	—	—	月

問合せはこちら

前橋市健康増進課 220-5708