

無料



令和 6 年度

健康チャレンジ教室

参加者
募集中



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、約 1 時間
- 申込不要、当日は直接会場へ
- 無料で特別な道具は不要

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

令和6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。

午前 開催

10:00～11:30ごろ

総合福社会館

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

東公民館

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

上川淵公民館

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

大胡公民館

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

午後 開催

14:00～15:30ごろ

永明公民館

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

南橘公民館

5/28	6/25	7/23	8/13
9/10	10/29	11/26	12/24
1/28	2/25	3/25	火

元総社公民館

5/27	7/22	9/30	11/25
1/27	3/24	—	月

総社公民館

6/24	8/26	10/28	12/23
2/10	—	—	月

問合せはこちら

前橋市健康増進課 220-5708