

令和 7 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

令和7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：準備がありますので、新規参加者は開始15分前にはお越しください

総合福祉会館

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

東公民館

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

上川淵公民館

5/16	6/20	7/11	8/15
9/19	10/17	11/21	12/19
1/16 _保	2/20 _保	3/13 _保	金

大胡公民館

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



上川淵公民館については、1月から3月まで会場が保健センター（朝日町）4階になります。
ご注意ください。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：準備がありますので、新規参加者は開始15分前にはお越しください

永明公民館

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

南橘公民館

5/27	6/24	7/22	8/26
9/30	10/28	11/25	12/23
1/27	2/24	3/24	火

元総社公民館

5/26	7/28	9/22	11/17
1/26	3/23	—	月

総社公民館

6/23	8/25	10/20	12/22
2/16	—	—	月

問合せはこちら

前橋市健康増進課 220-5708