

毎月第一日曜日は「健康の日」

仲間も
できるよ!



ひとりでも!
親子でも!
ぜひどうぞ

はつらつ健康教室

～日常生活の中で出来る
手軽な運動、紹介します～

平成24年7月1日(日)

9月2日(日)

10月7日(日) ※ウオーキング大会

11月18日(日)

12月9日(日)

平成25年1月6日(日)

2月3日(日)

3月3日(日) ※ウオーキング大会

※10月7日と3月3日は市内1会場で
ウオーキング大会を開催します。詳細は決まり次
第お知らせします。

※雨天中止

6会場で同時開催

- 西部公園(連取町)
- 粕川公園(粕川町)
- いせさき市民のもり公園(山王町)
- 赤堀コミュニティひろば(赤堀芸術文化プラザ東)
※注意※11月18日は赤堀コミュニティひろばが使用できない
ため、赤堀せせらぎ公園で開催します。
- 国定公園(国定町)
- 境ふれあいパーク(境総合文化センター敷地南)

◆午前 9:30～11:00◆

(受付 午前 9:20～)

☆参加費☆
無料

☆申し込み☆
不要

〔対象者〕健康づくりに関心があり、運動制限のない人

〔内容〕歩き方のポイント・ストレッチ・
簡単筋力トレーニング

後半は体力に合わせたグループに分かれた講習

ゆったりグループ：楽しくからだを動かそう

しっかりグループ：ウオーキングとジョギングを楽しもう

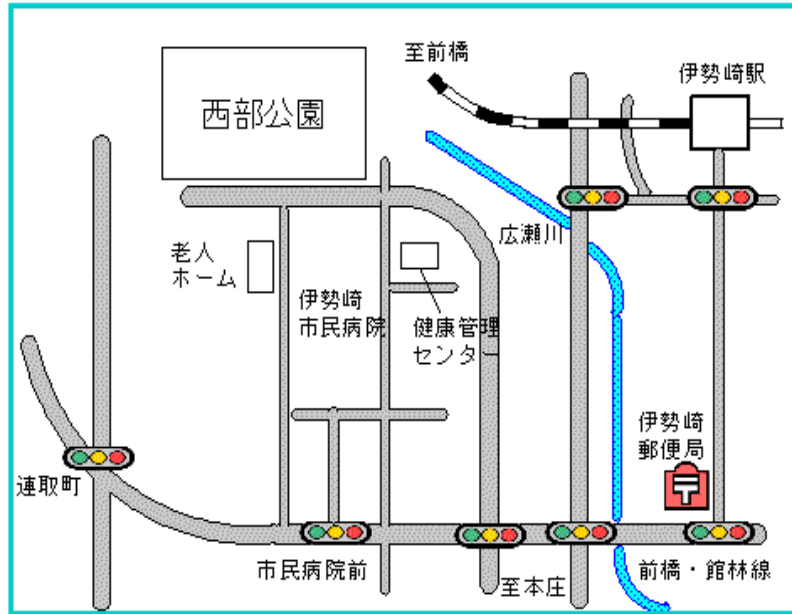
〔講師〕伊勢崎西部スポーツクラブの皆さん

〔持ち物〕タオル、飲み物(水分補給のため)

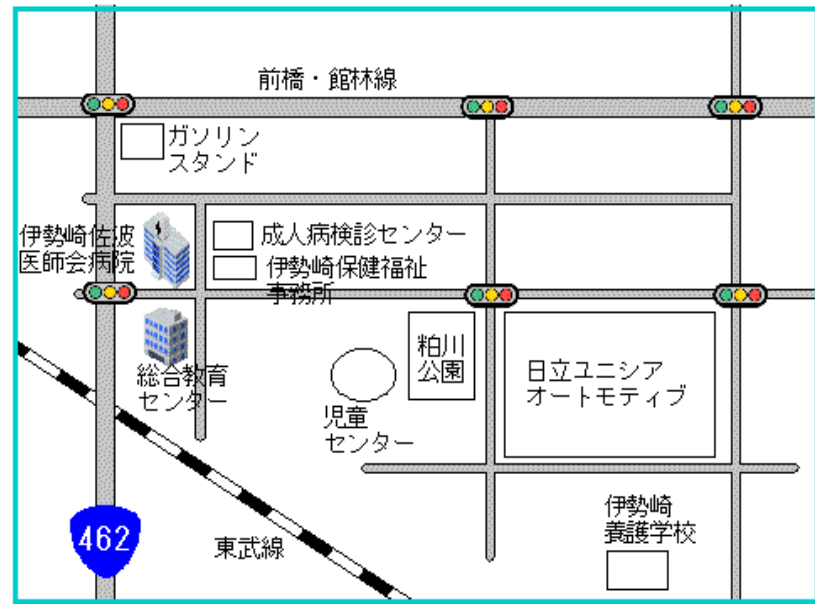
★参加カードにスタンプ7個以上で粗品差し上げます

〔問い合わせ〕健康管理センター TEL 23-6675

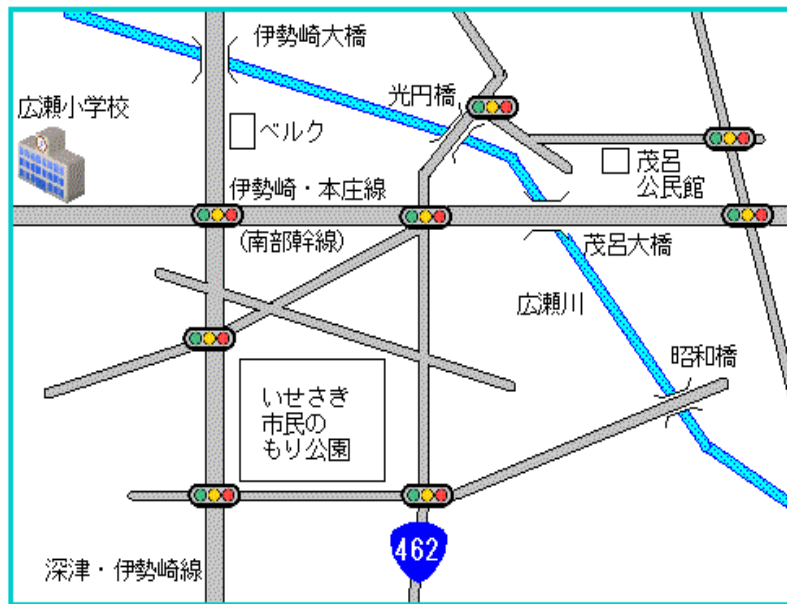
西部公園



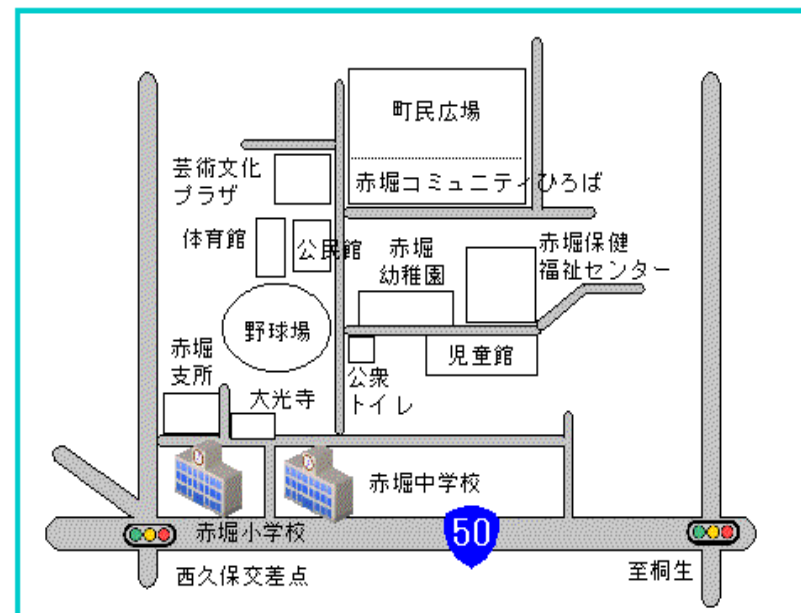
粕川公園



市民のもり公園



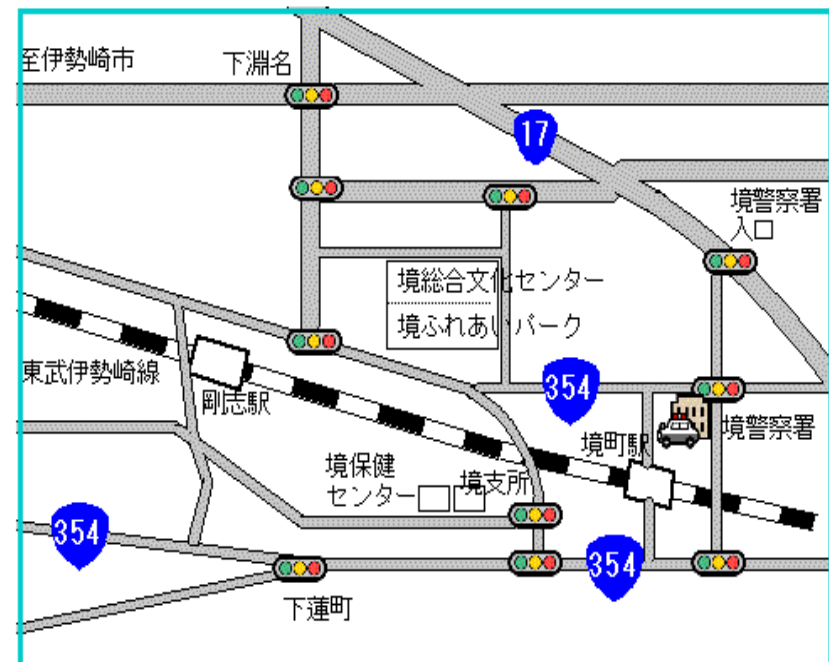
赤堀コミュニティひろば



国定公園



境ふれあいパーク



赤堀せせらぎ公園(11/18のみ)



11/18は赤堀コミュニティひろばが使用できないため、赤堀せせらぎ公園で開催します。ご注意ください。