

# みんな de いせし健康体操

健康の保持増進のためには、意識して今よりも10分多く身体を動かすことが推奨されています。市のオリジナル健康体操「いせし健康体操」は、運動不足の人や時間がないという人にピッタリな体操です。動画を見ながら、定期的に体操しましょう。

ところ

伊勢市健康福祉ステーション5階  
**中央保健センター**

とき

第1・3・4・5月曜日(祝日除く)  
9:00~9:30



令和6年度 開催日	
4月	1日・15日・22日
5月	20日・27日
6月	3日・17日・24日
7月	1日・29日 (第4休み)
8月	5日・26日 (第3休み)
9月	2日・30日
10月	7日・28日 (第3休み)
11月	18日・25日
12月	2日・16日・23日(第5休み)
1月	6日・27日 (第3休み)
2月	3日・17日
3月	3日・17日・24日・31日



\*伊勢市に大雨・洪水・暴風警報などの気象警報が発令されている場合は、原則中止いたします。

準備物

**運動のできる服、飲み物**

問い合わせ先

**伊勢市中央保健センター(健康課)**

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiralSE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階

TEL:27-2435 FAX:21-0683

生涯を健康で暮らせる健康文化都市



伊勢市