

殖蓮地区健康推進員だより

令和6年6月1日

《令和6・7年度 殖蓮地区健康推進員の紹介》

私たちは、伊勢崎市が行う保健活動に協力し、地域の皆様の健康作りのために
お役に立ちたいと考えています。どうぞ、よろしくお願い致します。

行政区	氏名	行政区	氏名	行政区	氏名
三和町曙堤書上	志村 美子	豊城町	丹藤 万里子	日乃出町下諏訪	小谷野 京子
	斎藤 千鶴		柴岡 君恵		神谷
	板垣 浩美		松村 政子	神谷	新井 祥江
本関町	矢島 秀樹	上諏訪町	谷口 とみ子	昭和町	羽鳥 悦子
	川端 克典		河本 淑子		鯉登 純子
鹿島町植木中下	川端 節子	東本町	木村 美宇礼	宮前町	金子 雪枝
	岡部 尚子		宮下 きみ代		小川 真澄
上植木本町	高橋 佳子	東本町	茂木 明美	下植木町	下城 美登里
	江原 幸江		下山 淳子		手島 文子
	阿比留すみ子		池田 治子		櫻井 しのぶ

計 30名

毎月第1日曜日は健康の日

はっらつウォーキング教室に
参加しませんか

【期日】 ※台風などの悪天候の場合は中止です
令和6年

6月 9日(日) 7月 7日(日)
10月13日(日) 11月24日(日)
12月 8日(日)

※8月・9月は気温が高いのでお休みです
令和7年

1月 5日(日) 2月 2日(日)
3月 2日(日)

6会場同時開催

赤松園あやなすパーク(西部公園)
伊勢崎市みらい公園(いせさき市民のもり公園)
粕川公園
赤堀コミュニティひろば
国定公園
境ふれあいパーク

【開催時間】 (受付 午前9:20~)
午前9:30~11:00

【内容】

- ・歩き方のポイント
- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング ウォーキング
- ・脳トレ体操
- ・ウォーク&スロージョグ

【対象者】

市内に在住・在勤で、運動制限のない人
☆参加費無料、申し込み不要です。

~気持ち良くカラダを動かしてリフレッシュ~

(お問い合わせ) 赤堀保健福祉センター TEL (20) 2210