

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7年度 開催日	
4月	7日・21日・28日
5月	19日・26日(第1休み)
6月	2日・16日・23日・30日
7月	28日(第1・3休み)
8月	4日・25日(第3休み)
9月	1日・22日・29日(第3休み)
10月	6日・27日(第3休み)
11月	17日(第1・4休み)
12月	1日・15日・22日(第5休み)
1月	5日・26日(第3休み)
2月	2日・16日(第4休み)
3月	2日・16日・23日・30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



いせし健康体操

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