

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。今年度は年3回、体操のポイント解説 day を設けます！

ところ

中央保健センター

(伊勢市健康福祉ステーション5階)

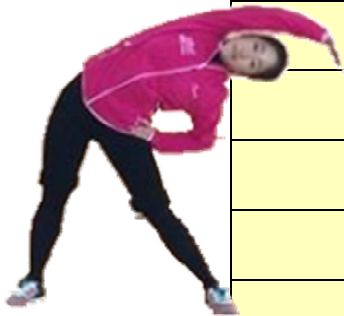


とき

原則第1・3・4・5月曜日(祝日除く)

9:00~9:30

令和8年度 開催日 (★:体操ポイント解説 day 9:00~10:00)



4月	6日・20日・27日
5月	18日・25日
6月	1日・15日・22日・29日
7月	6日・27日
8月	3日・★24日・31日
9月	7日・28日
10月	19日・★26日
11月	2日・16日・30日
12月	7日・21日
1月	4日・★25日
2月	1日・15日・22日
3月	1日・15日・29日



*5・10月第1休み、7・8・9・1月第3休み、11・12・3月第4休み

*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。



いせし健康体操

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