

令和6年度 まるごとウォーキングカレンダー

R6.4月～6月版

上田市では、健（康）幸（福）都市を目指して、身近な地域での健康づくり支援としてウォーキングを推進しています。
ウォーキングは運動としての効果だけでなく、自然・歴史・文化・食など様々なテーマと結びつけることで、生きがいづくりや地域づくりにつなげていくことができます。

健やかで幸せ！あなたも歩いて健康づくりを始めませんか？

上田市役所 健康推進課 電話：0268-28-7123




※参加当日に発熱や風邪などの症状がある方は参加をご遠慮ください。

※詳細は、お電話にてお問い合わせください。



このマークがついた事業は、チャレンジポイント制度対象事業です。

開催日 (広報掲載月)	事業名	対象者 定員	事業内容	実施団体 電話番号
4月3日(水) (広報3月号) 	玄蕃山 桜ウォーキング	上田市民 先着20名	砥石米山城駐車場→義清街道→金剛寺→城代屋敷跡→東城健代神社→玄蕃山→住吉ニュータウン→砥石米山城駐車場(約5.5km) ★実施時間 9:15～11:45(受付9:15～) ★集合場所 砥石米山城駐車場 ★小雨決行・荒天時中止	NPO法人 さなだスポーツクラブ TEL:72-2657 (平日 14時～20時)
4月8日(月) (広報3月号) 	春の別所 ウォーキング	上田市民 先着15名	旧相染閣駐車場から別所地区をウォーキングします。(坂道多めの約5km) ★実施時間 9:30～11:00(受付9:15～) ★集合場所 旧相染閣駐車場 ★雨天中止	NPO法人 うえだミックススポーツクラブ TEL:71-5392 (平日 9時～17時)
4月20日(土) (広報3月号) 	花桃の里 ウォーキング	上田市民 先着20名	花桃の里として親しまれている武石余里地域を歩きます。 ★実施時間 8:30～12:00(受付8:15～) ★集合場所 武石体育館駐車場 ★小雨決行・荒天時延期	武石スポーツ協会 TEL:85-2280
4月24日(水) (広報3月号) 	ときめきウォーキング 「富士見台」	上田市民 先着15名	富士見台の伊勢崎城址、信玄鐘かけの松などの史跡と花桃街道を楽しみます。(約6km) ★実施時間 9:30～12:00(受付9:15～) ★集合場所 上野が丘公民館駐車場 ★少雨決行・荒天時は上野が丘公民館で軽運動	NPO法人 クラブUSC TEL:26-5320 (平日 10時～16時)

<p>5月13日(月) (広報4月号)</p> 	<p>秋和・塩尻新緑 ウォーキング</p>	<p>上田市民 先着20名</p>	<p>アクアプラザ上田→旧北国街道→天満天神社→ ホテルの里 (約5.5キロ)</p> <p>★実施時間 9:15~12:00(受付9:00~) ★集合場所 アクアプラザ上田駐車場 ★少雨決行・荒天時中止</p>	<p>NPO法人 さなだスポーツクラブ TEL:72-2657 (平日 14時~20時)</p>
<p>5月19日(日) (広報4月号)</p> 	<p>ノルディックウォーキングで歩く 丸子ベルパークから箱山城 桜ロード</p>	<p>上田市民 先着20名</p>	<p>丸子ベルパークを発着点とし、箱山城桜ロードを 目指します。(約6km)</p> <p>★実施時間 8:45~11:30(受付8:30~) ★集合場所 丸子ベルパーク ★少雨決行・荒天時中止</p>	<p>(申込み) 健康推進課 TEL:28-7123 (問い合わせ) ノルディックウォーキング協会 TEL:24-1812 (水・金 10時~13時)</p>
<p>5月22日(水) (広報4月号)</p> 	<p>ときめきウォーキング 「豊殿地域散策」</p>	<p>上田市民 先着15名</p>	<p>豊殿地域からの景色を楽しみます。コースは、あ やめの開花次第で変更します。(約4km)</p> <p>★実施時間 9:30~11:30(受付9:15~) ★集合場所 豊殿地域自治センター駐車場 ★小雨決行・荒天時は農村改善センター(豊殿地 域自治センター)で軽運動</p>	<p>NPO法人 クラブUSC TEL:26-5320 (平日 10時~16時)</p>
<p>5月30日(木) (広報4月号)</p> 	<p>新緑 里山ウォーキング</p>	<p>上田市民 先着15名</p>	<p>新緑の里山、東山遊歩道をウォーキングします。 (山道ありの約5km)</p> <p>★実施時間 9:30~11:00(受付9:15~) ★集合場所 自然運動公園駐車場 ★雨天中止</p>	<p>NPO法人 うえだミックススポーツクラブ TEL:71-5392 (平日 9時~17時)</p>
<p>6月16日(日) (広報5月号)</p> 	<p>ノルディックウォーキングで歩く 武石公園</p>	<p>上田市民 先着20名</p>	<p>武石公園のつつじを愛でます。(約6km)</p> <p>★実施時間 8:45~11:30(受付8:30~) ★集合場所 武石ともしび博物館駐車場 ★小雨決行・荒天時中止</p>	<p>(申込み) 健康推進課 TEL:28-7123 (問い合わせ) ノルディックウォーキング協会 TEL:24-1812 (水・金 10時~13時)</p>
<p>6月26日(水) (広報5月号)</p> 	<p>ときめきウォーキング 「依田地域寺社巡り」</p>	<p>上田市民 先着15名</p>	<p>依田地域の飯沼神社・龍願寺・愛宕神社を巡り、 歴史と景色を楽しむウォーキングです。</p> <p>★実施時間 9:30~11:30(受付9:15~) ★集合場所 飯沼神社駐車場 ★少雨決行・荒天時は飯沼公民館で軽運動</p>	<p>NPO法人 クラブUSC TEL:26-5320 (平日 10時~16時)</p>
<p>6月下旬 (広報5月号)</p> 	<p>武石史跡めぐり ウォーキング</p>	<p>上田市民 先着20名</p>	<p>上本入地域の風天様、練馬少年自然の家等を巡 ります。</p> <p>★実施時間 9:00~12:00(受付8:45~) ★集合場所 武石築地原トレーニングセンター ★小雨決行・荒天時延期</p>	<p>武石スポーツ協会 TEL:85-2280</p>

アリオ モールウォーキング教室



アリオ上田の店内、約1kmのコースを歩くウォーキング教室です！

上田市総合型地域スポーツクラブ(クラブUSC・うえだミックススポーツクラブ・さなだスポーツクラブ)の指導者と一緒に気軽にウォーキングを始めてみませんか？



- ★実施時間: 午前10時30分～11時30分(受付: 午前10時15分～)
- ★開催場所: アリオ上田 太陽のコート/星のコート
- ★問い合わせ: 連絡協議会事務局
NPO法人 クラブUSC TEL:26-5320(平日 10時～16時)



4月16日(火) ●太陽のコート	5月15日(水) ★星のコート	6月18日(火) ●太陽のコート	7月19日(金) ●太陽のコート	8月21日(水) ●太陽のコート	9月11日(水) ●太陽のコート
10月22日(火) ●太陽のコート	11月19日(火) ●太陽のコート	12月18日(水) ●太陽のコート	R7年1月17日(金) ★星のコート	2月18日(火) ★星のコート	3月12日(水) ★星のコート

通年で歩こう！水の中を歩こう！



開催時期	事業名	対象者 定員	実施時間/申込み方法	実施団体 電話番号
毎月 第2・第3・第4 火曜日 	クラブUSC お出かけウォーキング教室	市内在住 定員なし	★4月～11月 9:30～11:30(受付9:15～)市内各所 12月～3月 10:00～12:00(受付9:45～)市内各所 ★料金 回数券500円 または500円/回 ※事前にお電話にてお申込みが必要です。	NPO法人 クラブUSC TEL:26-5320 (平日 10時～16時)
毎月 第3火曜日 	アクアポール エクササイズ	市内在住 先着15名程度	温水プールで2本の水中ポールを使い、ウォーキングなどのエクササイズなどを行います。 ★実施時間 10:30～11:15 ★料金 810円(施設使用料込み) ★持ち物 水着・タオル(有料貸出あり)、水泳キャップ(無料貸出あり)、飲み物 ※事前に電話または窓口にて申し込みが必要です。 ※丸子地域自治センターからの送迎バス(9:40発)があります。	クアハウスかけゆ TEL:44-2131 (10時～20時) (第2・4火曜日休館)

楽しく歩いてポイントを貯めよう！

上田市では、**健幸づくりチャレンジポイント制度**を実施中！

イベントに参加してポイントGET！
毎日歩いて(バーチャルの旅に参加)ポイントGET！

「バーチャルの旅」って何？
歩数を距離に換算して、仮想的(バーチャル)に地図上を旅する楽しいウォーキングです。
●紙版とアプリ版があります。両方を併用することはできません。



上田市では、市民の皆さまの健康づくりを応援するオリジナルアプリ「うえいく」をリリースしました。
このアプリには歩数計機能のほかに仮想的に地図上を歩く「バーチャルの旅」や地図と連動したスタンプラリーなど様々な機能を搭載しています。

詳しくは、

- | | |
|-------------------|------------------|
| ★ひとまちげんき・健康プラザうえだ | TEL:0268-28-7123 |
| ★丸子保健センター | TEL:0268-42-1117 |
| ★真田保健センター | TEL:0268-72-9007 |
| ★武石健康センター | TEL:0268-85-2067 |



みんなダウンロードしてピ〜



詳しくはこちらをご覧ください。
ダウンロードもできます。

