

毎月第1水曜日

健康づくりチャレンジ
ポイント制度対象事業

令和2年ひとまちげんきクラブ

ひとまちげんきクラブの参加方法が変更になります！

※当面の間チャレンジ運動デイはお休みいたします。

～脚腰元気教室(集団指導)10月～12月の申し込み～

開催日	10月7日(水)	11月4日(水)	12月2日(水)
申し込み開始日	9月23日(水)から	10月12日(月)から	11月16日(月)から

- ★ 時 間 ①9時30分～10時15分 (受付9時15分～)
10時15分～10時45分 (換気・消毒)
②10時45分～11時30分 (受付10時30分～)

★ 場 所 2F 多目的ホール

★ 運動内容 下肢筋力の低下を防ぎ、自宅で行える運動を実践しながら、筋力の維持向上を目指していきます。



◎ 持ち物

運動のできる服装、室内用運動靴、マスク、汗拭きタオル、水分補給できる物など

◎ 対 象

上田市民 (参加無料・①②各回 先着30人)

家族のみ同時受付可能です。午前9時より受付開始。

時間厳守でお願いします。

🏠参加を予定している方へのお願い

- ◎参加時に名前連絡先などを御記入頂きます。
- ◎発熱や咳、風邪の症状がある方、海外の検疫強化対象地域から帰国して14日以内にある方は参加をご遠慮ください。
- ◎重症化しやすい方 (ご高齢の方・持病のある方) は、参加について慎重に判断してください。
- ◎ 受付時間まで車内・屋外で待機をしてください。



※新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、教室を中止する場合がございます。ご了承ください。

お問い合わせ 健康推進課 電話28-7123

ひとまち げんきクラブ “歩いて健康”

(略して…あるけん!)

いつでも始められ、気軽に行える代表的な運動は「ウォーキング」です。
毎月第3水曜日に、楽しく歩いて元気度を上げましょう。

- ☆ 場 所 ひとまちげんき・健康プラザ ウォーキングコース
※雨天中止
- ☆ 集 合 健康プラザ駐車場 (「ツルヤ」さん側)
- ☆ 持ち物 歩きやすい服装・靴、汗拭きタオル、水分補給、日焼け対策など
- ☆ 対 象 どなたでも参加可能です。お申し込みは必要ありません。
(◆腰痛・膝痛などある方は、主治医または健康運動指導士にご相談下さい!)

教室内容

- 受付、準備体操
- 30~60分のウォーキング
- 整理体操、終了



2020年度 10~12月予定表

~市内散策ウォークの予定~

10/21(水)

★10/26(月)

★11/18(水)

12/16(水)

集合場所：
健康プラザ駐車場
(ツルヤさん側)

実施時間：
午前9時30分~11時
受付時間：午前9時~
雨天中止

★10月26日(月) 4月振替日

★11月18日 別所温泉★
集合場所：あいそめの湯 芝生広場
実施時間：午前9時30分~11時
受付：午前9時~

(雨天中止)