

# 一緒に始めよう! 毎月第3水曜日

## 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  
(◆雨天の場合は当面は中止いたします)

☆ 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、マスク、汗拭きタオル、水分補給、  
日焼け対策など

☆ 対 象 上田市民 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

10/21 (水)	集合場所：ひとまちげんき・健康プラザうえだ ツルヤさん側駐車場
10/26 (月)	実施時間：午前9：30～11：00 (受付時間：9：00～) 雨天中止
★11/18 (水)	★11月18日 別所温泉★ 集合場所：あいそめの湯 芝生広場
12/16 (水)	実施時間：午前9：30～11：00 (受付時間：9：00～) 雨天中止