

うえいく+ (プラス)



あなたのウォーキングに筋トレを
プラスしよう!



★ うえいく+ (プラス) ★

内容 : 「うえいく」とは、「うえだのまちを歩いて行こうよ」という意味と
英語で「WAKE」は「目覚める」「気づく」という意味があります。

体力に合わせて歩幅や速さを意識して歩くことに、筋力
トレーニングをプラスしていつまでも動ける体づくりははじめませんか。

※1回目と3回目に体組成測定を行います。

時間 : 午前9時30分～午前11時30分まで

場所 : ひとまちげんき・健康プラザうえだ
ウォーキングコース、2階 多目的ホール

※雨天時は多目的ホールで行います。

対象 : 概ね74歳以下の上田市民

服装 : 動きやすい服装・室内用運動靴・履きなれた屋外用運動靴・帽子・飲み物
マスク

定員 先着15名(3回全て来られる方を優先します。)

申し込み期間 令和4年3月22日(火)～4月11日(月)

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止になる場合がございます。

◆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ください。

◆新規参加者のみの募集になります。

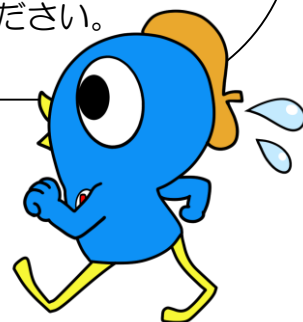


2022年(4～6月) 予定表

4月22日(金)

5月27日(金)

6月17日(金)



🏠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や国内の新型コロナウイルス感染症流行地から戻って 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。