

# 令和4年 脚腰げんき教室

～脚腰元気教室(集団指導)10月～12月の申し込み～

開催日	10月5日(水)	11月16日(水)	12月7日(水)
申し込み 開始日時	9月12日(月) 午前9時から電話にて 受付【時間厳守】	10月11日(火) 午前9時から電話にて 受付【時間厳守】	11月21日(月) 午前9時から電話にて 受付【時間厳守】

- ★ 時 間 ①9時30分～10時15分 (受付9時15分～)  
②10時45分～11時30分 (受付10時30分～)
- ★ 場 所 ひとまちげんき・健康プラザ 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35人)
- ★ 申し込み 参加者ご本人からの申し込みを原則としますが、ご家族で参加される場合は、代表者での申し込みが可能です。



※当面の間チャレンジ運動デイはお休みいたします。

## 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7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の感染状況によっては、教室を中止する場合があります。



健康づくり情報  
や  
中止の情報は  
こちらから