

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回目に体力測定を行います。

時間 : 午前10時00分～午前11時30分まで (受付9時45分)

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

定員 : 先着20名 (3回全て来られる方を優先します。)

申し込み期間 令和6年3月25日(月)～4月12日(金)



◆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。

2024年 上田会場 予定表

4月26日(金)

5月24日(金)

6月14日(金)



～お問い合わせ～ : 健康推進課 28-7123