

土曜の朝は あたまもからだも リフレッシュ!

あたま・からだ 元気体操

みんなで楽しく
カラダづくりと
仲間づくり

日時

令和6年6月から10月までの毎週土曜日

午前6時30分から午前7時まで ※雨天時は中止（中止時の連絡は行いません。）

※8月10日(土)は除く。

会場

上田市内7か所で開催 各会場屋外で実施します

ひとまちげんき・健康プラザうえだ



西部公民館



上野が丘公民館



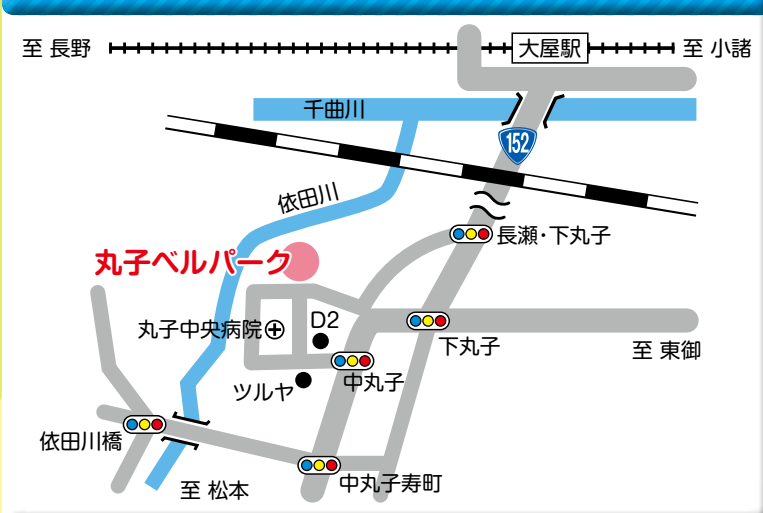
上田創造館



塩田地域自治センター



丸子ベルパーク



真田保健センター



事前申込不要、参加費無料です。
いつでもどの会場でも参加できます。
高齢の方や持病のある方の参加は
慎重に検討してください。

子どもから大人まで
どの世代の方も
参加できます

◎各会場とも駐車台数に限りがあります。健康づくりのためにもできるだけ車の利用を控えましょう。

健(康)幸(福)都市をめざして
健康幸せづくりプロジェクト
～健康でもっと元気 ずっと元気～



smart
wellness
city

上田市健康づくり
チャレンジポイント
制度対象事業



体操の動画は
こちらから



《お問い合わせ》 上田市 健康推進課 電話：28-7123