

令和7年度「上田市スポーツ教室」参加者募集



対象者：市内在住・在勤・在学の方

上田市健康づくりチャレンジポイント制度の対象事業（詳しくは裏面へ）

教室名	紹介文	運動量目安	受講料	対象	定員	時間	曜日	期	日程													会場	持ちもの		
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
初心者ゴルフ	初心者のゴルフの普及と体力の向上・健康増進を図るため、初心者の方やもっと上手になりたい方を対象としたゴルフ教室です！	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	4,000円/期 ※練習場使用料等が別途必要	18歳以上 (学生除く)	30名/期	10:00 ～ 12:00	水	春期	4月2日	4月9日	4月16日	4月23日	4月30日	5月7日	5月14日	5月21日	5月28日 コース研修					グリーンヒル神畑	ゴルフクラブ ゴルフシューズ		
								夏期	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日 コース研修					グリーンフォーラムとびうお			
								秋期	8月6日	8月13日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	10月1日 コース研修					太郎ゴルフ練習場			
								冬期	10月8日	10月15日	10月22日	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日 コース研修					上田ゴルフセンター			
少林寺拳法	体力に応じて基本技に触れ、身体と心を共に高める少林寺拳法の修行法を体験していただきます。親子でもできる修行法です。格闘技初心者の方に向け、武道の稽古により簡単な護身術や介護に役立つ身体操作法を学びます。	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	2,000円/期 (小学生以下) 3,000円/期 (中学生以上)	小学生以上 (未就学児の参加も可)	20名/期	19:00 ～ 20:30	月	前期	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日			上田城跡公園体育館剣道場				
								後期	8月18日	8月25日	9月1日	9月8日	9月22日	9月29日	10月6日	10月20日	11月10日	11月17日							
弓道	弓道の未経験者・経験者の方に、弓道の基本動作、道具の扱いなど個々の習熟度に応じた指導をいたします。	★★★★☆	4,200円/期 (65歳以上) 4,850円/期 (64歳以下)	18歳以上 (学生除く)	昼・夜 各15名/期	(昼) 9:30～ 11:00 (夜) 19:00～ 20:30	火	前期	5月13日 ※開講式	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日			上田城跡公園弓道場	白足袋 肌の露出の少ない服装		
								後期	8月5日 ※開講式	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	10月7日	10月14日	10月21日	11月4日 ※閉講式						
ナイターテニス	この教室は初級者から中級者を対象にしています。生涯スポーツとしてテニスの楽しさを体験していただくための教室です。経験の度合いで2面～4面に分かれて行います。体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。中級者の方たちには、コーチからラリーを取り入れたレッスンが中心になります。世界では錦織選手を始め日本人選手が大活躍しています。これを機会に是非テニスを始めてみませんか。	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	6,000円/期	18歳以上 (学生除く)	60名/期	19:00 ～ 21:00	火	前期	4月1日	4月8日	4月15日	4月22日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	予備日 6月10日、6月17日、6月24日、7月1日					古戦場公園テニスコート	硬式テニスラケット テニスシューズ		
								土	後期	7月5日	7月12日	7月19日	7月26日	8月2日	8月9日	8月16日	8月23日	予備日 8月30日、9月6日、9月13日、9月20日							
初心者テニス	初心者の方にテニスの楽しさを感じていただくための教室です。テニス経験のない方大歓迎です。これを機会にテニスを始めてみませんか。経験者の方ももちろん大歓迎です。	★★★★☆	6,000円/期	18歳以上 (学生除く)	20名/期	9:00 ～ 11:00	金	前期	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日				自然運動公園 室内多目的運動場			
								後期	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日							
バドミントン	バドミントン教室は、バドミントンを始めたい初心者から、少し経験したことのある方まで、それぞれの要望に沿った指導内容でバドミントンを楽しめます。仲間と一緒にゲームに参加し、健康づくりをしましょう。	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	4,000円/期 (シャトル代込み)	18歳以上	40名/期	18:30 ～ 20:30	火	前期	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日				上田城跡公園体育館	バドミントンラケット 室内用運動靴		
								後期	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	10月7日	10月14日	10月21日	11月4日	11月11日	11月18日							
ラージボール卓球	若い人から高齢者になっても楽しめる卓球です。初心者から経験したことのある方まで仲間とゲームをして気持ちよく汗を流しましょう。	★★★★☆	3,000円/期	18歳以上	30名/期	9:30 ～ 11:30	水	前期	5月14日	5月21日	5月28日	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日				上田城跡公園体育館	ラージボール用ラケット 室内用運動靴		
								後期	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	11月5日	11月12日							
女性ソフトテニス	初心者から経験者まで老若問わず、レベルに合った指導をします。基本からゲームまでソフトテニスが楽しくできるようになります。	★★★★☆	4,000円/期	18歳以上 (女性のみ)	20名/期	9:30 ～ 11:30	火	通期	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	予備日 7月22日、7月29日 8月5日、8月19日			古戦場公園テニスコート	ソフトテニスラケット テニスシューズ		
やさしい筋力アップ 貯筋運動	『筋トレをしなさい』と言われたけれど何をしたいのかわからない方。腰痛、膝痛のある方。元気であたり前に生活をする為に昨年は前期後期で100名が参加しています。期間外はサークルとして活動しています。	★★★★☆	4,000円/期	中学生以上	60名/期	10:00 ～ 11:00	金	前期	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日				上田城跡公園体育館剣道場	ヨガマットかバスタオル		
								後期	8月22日	8月29日	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日							
スロトレとジャズ体操で 体力アップ	初心者向けに色々なメニューを少しずつ組み込んだ教室です。今話題のスロトレーニング、ロコモ体操、ジャズ体操は音楽にのって楽しく体を動かします。スクエアステップでは『運動と頭』を同時に使い認知症予防に役立つ簡単なステップから始めますので安心してご参加ください。	★★★★☆	3,000円/期	高校生以上	30名/期	10:00 ～ 11:30	月	前期	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月9日	6月16日				上田城跡公園第二体育館	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴		
								後期	8月18日	8月25日	9月1日	9月8日	9月22日	9月29日	10月6日	10月20日	11月10日	11月17日							
ゆっくり充実 入門ヨガ・ウォーキング	しっかりゆっくりヨガとウォーキングがしたいという方に2時間かけて身体づくりをします。年間続けてできるので、運動不足を解消し、生活リズムを整え、体と心のリフレッシュにもなります。年齢・体力に関係なく、初心者の方もご自分の体力に合わせて『静』と『動』の時間を楽しみましょう。 (8月中はお休みとなります)	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	3,500円/期	18歳以上 (学生除く)	30名/期	13:30 ～ 15:30	水	春期	4月2日	4月9日	4月16日	4月23日	4月30日	5月7日	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	予備日 6月11日、18日			上田城跡公園体育館柔道場	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴 除菌用雑巾		
								夏期	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日	9月3日	9月10日	9月17日	予備日 8月6、20、27日 9月24日						
								秋期	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	予備日 12月17日						
								冬期	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	予備日 3月25日、4月1日						
筋トレ・スクエアステップ	「年間を通じて体力をつけたい」「生活リズムを整えたい」という方に、継続することを大切にした教室です。スロージョギングの有酸素運動と十分なストレッチ体操でウォーミングアップと柔軟性を高め、更にスクエアステップで脳力と体力をつけます。楽しく初心者の方でも無理なく体力に合わせてご参加いただけます。 (8月中はお休みとなります)	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	3,000円/期	18歳以上 (学生除く)	30名/期	10:30 ～ 12:00	水	春期	4月2日	4月9日	4月16日	4月23日	4月30日	5月7日	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	予備日 6月11日、18日			上田城跡公園体育館柔道場	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴 除菌用雑巾		
								夏期	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日	9月3日	9月10日	9月17日	予備日 8月6、20、27日 9月24日						
								秋期	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	予備日 12月17日						
								冬期	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	予備日 3月25日、4月1日						
安全に楽しめる タッチラグビー	タッチラグビーはタックルなどコンタクトプレーがなく誰でも安全に楽しめるスポーツです。日本レクリエーション協会の種目にも登録されています。スポーツが苦手な方でも大丈夫です。是非、この機会に楽しさを体験してみてください。国スポ2028長野大会の代表選手になるのも夢ではないかもしれません！	★★★★☆	1,000円/期 (中学生以下) 2,000円/期 (高校生以上)	小学生以上	20名/期	(水) 18:30～ 20:30 (土) 13:30～ 15:30	水 または 土	前期	4月16日	4月26日	4月30日	5月7日	5月14日	5月21日	5月31日	6月4日	6月11日	6月14日	6月18日			上田城跡公園第二体育館(水) 上田城跡公園陸上競技場(土)	室内用運動靴		
								後期	9月17日	9月20日	9月24日	10月1日	10月8日	10月11日	10月15日	10月18日	10月22日	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日				

18時半以降開始の教室で中学生以下の方が参加する場合は、保護者同伴のうえご参加ください。

※ 注意事項や申込方法等は裏面をご覧ください。

受講料は教室初日に会場で徴収します。

どの教室も「運動のできる服装」で「飲料水」を用意して参加しましょう。

◆各教室の募集期間・講師

教 室 名	期	広報うえだ掲載号	申 込 期 間	講 師
初 心 者 ゴ ル フ	春 期	2月号	2月17日(月) ～ 3月17日(月)	上 田 市 ゴ ル フ 協 会
	夏 期	4月号	4月21日(月) ～ 5月7日(水)	
	秋 期	6月号	6月23日(月) ～ 7月7日(月)	
	冬 期	8月号	8月17日(日) ～ 9月17日(水)	
少 林 寺 拳 法	前 期	3月号	3月24日(月) ～ 4月13日(日)	上 田 少 林 寺 拳 法 協 会
	後 期	6月号	6月23日(月) ～ 7月8日(火)	
弓 道	前 期	3月号	3月24日(月) ～ 4月13日(日)	上 田 市 弓 道 協 会
	後 期	6月号	6月23日(月) ～ 7月7日(月)	
ナ イ タ ー テ ニ ス	前 期	2月号	2月17日(月) ～ 3月17日(月)	上 田 テ ニ ス 協 会
	後 期	5月号	5月23日(金) ～ 6月6日(金)	
初 心 者 テ ニ ス	前 期	3月号	3月24日(月) ～ 4月13日(日)	
	後 期	7月号	7月21日(月) ～ 8月4日(月)	
バ ド ミ ン ト ン	前 期	3月号	3月24日(月) ～ 4月13日(日)	上 田 バドミントン 協 会
	後 期	7月号	7月21日(月) ～ 8月4日(月)	
ラ ー ジ ボ ー ル 卓 球	前 期	3月号	3月24日(月) ～ 4月13日(日)	上 田 卓 球 協 会
	後 期	7月号	7月21日(月) ～ 8月4日(月)	
女 性 ソ フ ト テ ニ ス	通 期	3月号	3月24日(月) ～ 4月13日(日)	上 田 ソフトテニスクラブ
やさしい筋力アップ 貯 筋 運 動	前 期	3月号	3月24日(月) ～ 4月13日(日)	鷲 巢 国 彦 氏
	後 期	7月号	7月21日(月) ～ 8月4日(月)	
ゆっくり充実入門ヨガ・ ウ ォ ー キ ン グ	前 期	2月号	2月17日(月) ～ 3月17日(月)	上 田 市 レ ク リ エ ー シ ョ ン サ ポ ー ト ク ラ ブ
	後 期	6月号	6月23日(月) ～ 7月8日(火)	
	春 期	2月号	2月17日(月) ～ 3月17日(月)	
	夏 期	5月号	5月17日(土) ～ 6月11日(水)	
筋 ト レ ・ 脳 ト レ ス ク エ ア ス テ ッ プ	秋 期	8月号	8月17日(日) ～ 9月17日(水)	
	冬 期	11月号	11月17日(月) ～ 12月16日(火)	
	春 期	2月号	2月17日(月) ～ 3月17日(月)	
	夏 期	5月号	5月17日(土) ～ 6月11日(水)	
安 全 に 楽 し め る タ ッ チ ラ グ ビ ー	秋 期	8月号	8月17日(日) ～ 9月17日(水)	
	冬 期	11月号	11月17日(月) ～ 12月16日(火)	
	前 期	2月号	2月17日(月) ～ 3月17日(月)	上 田 市 ラグビーフットボール協会
	後 期	8月号	8月22日(金) ～ 9月5日(金)	

☆申込方法

- ☐ インターネットで申込⇒上田市スポーツ教室HPまたは右記QRコードよりお申込みください。
- ☐ 窓口で申込⇒所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ窓口にて提出。各教室の申込期間や窓口等については表をご覧ください。

◆申込窓口

窓 口	住 所	電 話	業 務 時 間	休 業 日
スポーツ推進課	上田市大手1-11-16	23-5196	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始
上田城跡公園体育館管理事務所	上田市常磐城1-1-30	22-8699	9：00 ～ 21：00	木曜日（祝日は営業）、年末年始
自然運動公園総合体育館管理事務所	上田市下之郷乙935	38-7195	9：00 ～ 21：00	木曜日（祝日は営業）、年末年始
丸子総合体育館	上田市御嶽堂1-1	43-2250	8：30 ～ 21：00	月曜日（その日が休日に当たるときは、その翌日）、年末年始
真田地域教育事務所	上田市真田町7199-1	72-2655	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始
武石地域教育事務所	上田市下武石742	85-2030	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始
（一財）上田市スポーツ協会	上田市下之条354-1 上田古戦場公園管理事務所（県営上田野球場内）	27-9400	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始

「上田市健康づくりチャレンジポイント制度」の対象事業です！

1 チャレンジポイント制度に申込み ※既に参加の方はお申込みいただく必要はありません。

- 次の2つの方法いずれかで申込をしてください。

①ハガキで申込

スポーツ教室申込窓口にある「上田市健康づくりチャレンジポイント制度」パンフレットの申込書欄に必要事項を記入のうえ、申込書部分を切り取り郵便ポストへ投函（切手不要）してください。

②電子申請で申込

下部に記載の二次元コードを読み込み、内容を入力して申し込んでください。

⇒ ①、②どちらの申込方法でも、上田市から100P（黄色のカード）、20P（青色のカード）をお送りします。

2 ポイントを貯める ※会場でも「20ポイント専用カード」はもらえます（1回参加で20ポイント）

- 講師からポイントスタンプまたはそれに代わるシールをもらってください。

- 2回目以降もカードをお持ちください。

※「20ポイント専用カード」について

- ・ ポイントを貯めるためのカードです。
- ・ 健康推進課主催「あたま・からだ元気体操」などでもポイントを貯めることができます。

3 ポイントを交換する

- ・ 健康推進課、丸子、真田、武石の保健（健康）センター窓口へカード（黄色、青色両方）を持参してください。

※持参できない場合は郵送による方法もあります。

- ・ 市内公共施設、民間施設の無料利用券や農産物直売所で利用できる「やさい食べよう券」と交換ができます。
- ・ 社会貢献として、市内小中学校や保育園などにスポーツ用品の購入用としてポイントを市に提供することができます。

【上田市健康づくりチャレンジポイント制度の詳細】

スポーツ教室申込窓口にあるパンフレットや上田市ホームページをご覧くださいか健康推進課へお問い合わせください。

（上田市健康推進課）

所在地：〒386-0012

上田市中央6-5-39 健康プラザうえだ内

電話番号：0268-28-7123

※チャレンジポイント

対象外教室

- ・ 少林寺拳法教室
- ・ 弓道教室
- ・ 女性ソフトテニス教室



上田市スポーツ教室ホームページ
申込QRコード



（URL）
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/sports/4780.html>

上田市ホームページ
健康づくりチャレンジポイント制度について



（URL）
<https://www.city.ueda.nagano.jp/site/kenko/2345.html>

健康づくりチャレンジポイント制度
電子申請用QRコード



（URL）
https://s-kantan.jp/city-ueda-nagano-u/offer/offerList_detail.action?teмпSeq=17569

問合せ先

上田市スポーツ推進課

TEL：23-5196 FAX：22-4131

e-mail：sports@city.ueda.nagano.jp

（一財）上田市スポーツ協会

TEL：27-9400 FAX：21-3100

e-mail:taikyo@po2.ueda.ne.jp