令和7年度

歩いて健康(あるけん)

いつでも始められ、気軽に行える代表的な運動は「ウォーキング」です。 毎月第3水曜日に、楽しく歩いて元気度を上げましょう。

☆ 場 所 ひとまちげんき・健康プラザ ウォーキングコース

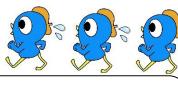
☆ 集 合 健康プラザ駐車場 「ツルヤ」さん側 (雨天中止)

☆ 持ち物 歩きやすい服装・靴、汗拭きタオル、水分補給、日焼け対策など チャレンジポイントカード

☆ 対 象 どなたでも参加可能です。お申し込みは必要ありません。

(◆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下さい!)

教室内容



- 受付、準備体操
- 30~60分のウォーキング
- 整理体操、終了

~市内散策ウォークの予定~

4月2日 丸子 依田川桜ウォーク

集合場所:丸子総合体育館入口(雨天中止)

2025年度 (4月~10月) 予定表

4月2日※
5月21日
6月18日
7月16日
9月17日
10月15日

※4月は市内散策ウォーク で桜を見ながら丸子の 依田川沿いを歩きます

> 実施時間 9:30~11:00 8月はお休みです!

楽しく歩いて健康づくり! 歩いて健康ポイントを貯めま しょう!

健康づくりチャレンジポイント制 度お申込みはコチラ



~お問い合わせ~ 健康推進課 TEL 28-7123

令和7年度

歩いて健康(あるけん)

いつでも始められ、気軽に行える代表的な運動は「ウォーキング」です。 毎月第3水曜日に、楽しく歩いて元気度を上げましょう。

☆ 場 所 ひとまちげんき・健康プラザ ウォーキングコース

☆ 集 合 健康プラザ駐車場 「ツルヤ」さん側 (雨天中止)

☆ 持ち物 歩きやすい服装・靴、汗拭きタオル、水分補給、日焼け対策など チャレンジポイントカード

☆ 対 象 どなたでも参加可能です。お申し込みは必要ありません。

(◆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下さい!)

教室内容



- 受付、準備体操
- 30~60分のウォーキング
- 整理体操、終了

~市内散策ウォークの予定~

11月5日 別所温泉地区

集合場所:あいそめの湯駐車場

(雨天中止)

令和7年度 (9月~3月) 予定表

9月17日

10月15日

11月5日※

12月17日

3月18日

3月30日(月)※

※11月は別所温泉地区 3月は上田城周辺 を歩きます。

> 実施時間 9:30~11:00

楽しく歩いて健康づくり! 歩いて健康ポイントを貯めま しょう!

健康づくりチャレンジポイント制 度お申込みはコチラ



~お問い合わせ~ 健康推進課 TEL 28-7123