

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※	※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！
5月21日	
6月18日	
7月16日	
9月17日	
10月15日	

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 TEL28-7123

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	※11月は別所温泉地区 3月は上田城周辺 を歩きます。
10月15日	
11月5日※	
12月17日	
3月18日	
3月30日(月)※	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 TEL28-7123