

令和7年度



うえいく+（プラス）

あなたのウォーキングに筋トレ・ストレッチをプラスしよう！



★ うえいく+（プラス） ★

内容： 3か月間活動量計を使って、体力に合わせて歩幅や速さを意識して歩きます。
そこに筋力トレーニング・ストレッチをプラスして、
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7年3月24日(月)～4月16日(水)



◆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。

2025年 上田会場 予定表

4月25日(金)

5月23日(金)

6月27日(金)



～お問い合わせ～：健康推進課 28-7123