

個別運動相談



健康づくりのための運動・メタボ改善・※ロコモ予防
減量など個別に運動プログラムを紹介します。
「あなたの始めたい」をお手伝い・・・

みなさんの健康づくりのためにお気軽にご相談ください

※ロコモとは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略。骨、関節、筋肉が衰えて1人では立ったり座ったりすることが困難になることや、そうなる可能性が高い状態を示します。

★ 令和7年度 個別運動相談 ★

健康運動指導士・運動実践指導者による運動相談（無料）を行っています

日にち： 下記の日程のとおり（火曜日）
時間： 午前9時～午後3時まで予約制（約1時間程度）
場所： ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階 チャレンジ運動ルーム
服装： 動きやすい服装
連絡先： 健康推進課 28-7123 担当： 鷲巣・倉崎

※現在治療中の方は、主治医と相談のうえご利用ください。

【上田会場】

4月15日	5月13日	6月17日	7月15日	8月5日	9月16日
4月22日	5月27日	6月24日	7月29日	8月26日	9月30日
10月21日	11月11日	12月16日	1月20日	2月3日	3月10日
10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日