

土曜の朝は あたまもからだも リフレッシュ!

あたま・からだ 元気体操

みんなで
楽しく

仲間
づくり

カラダ
づくりと

令和7年

日時

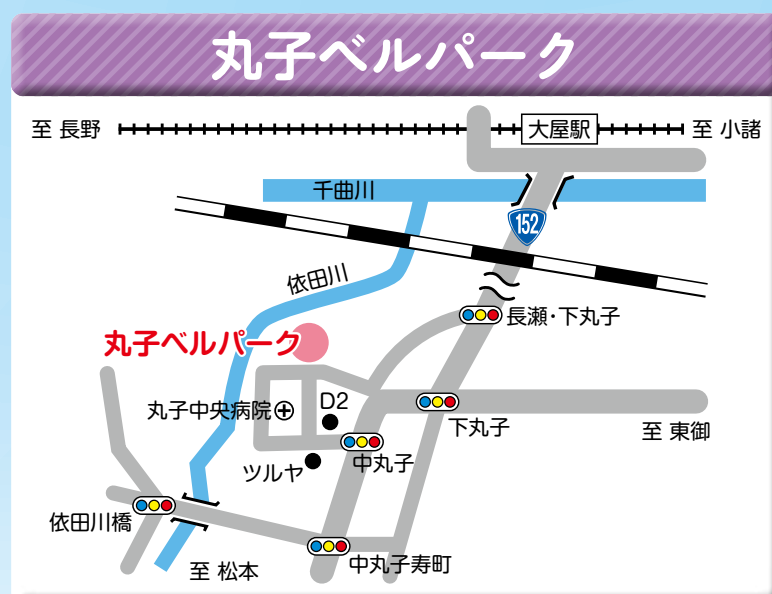
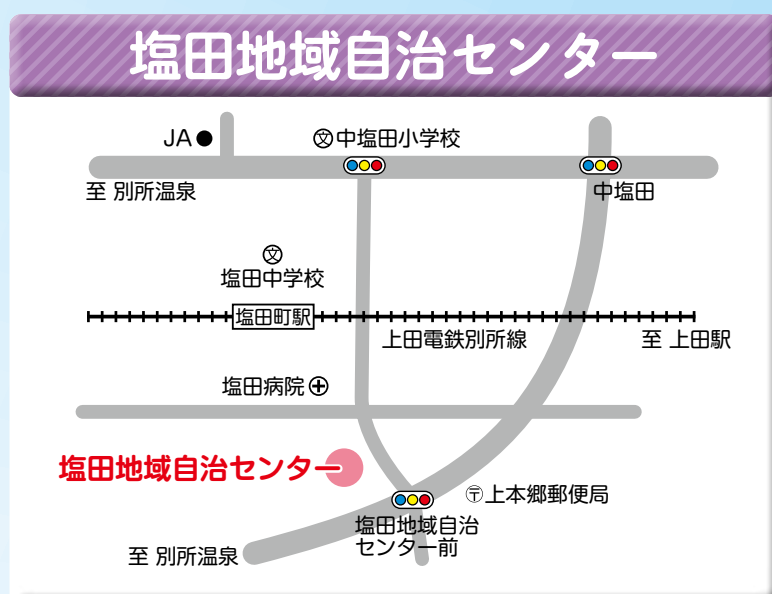
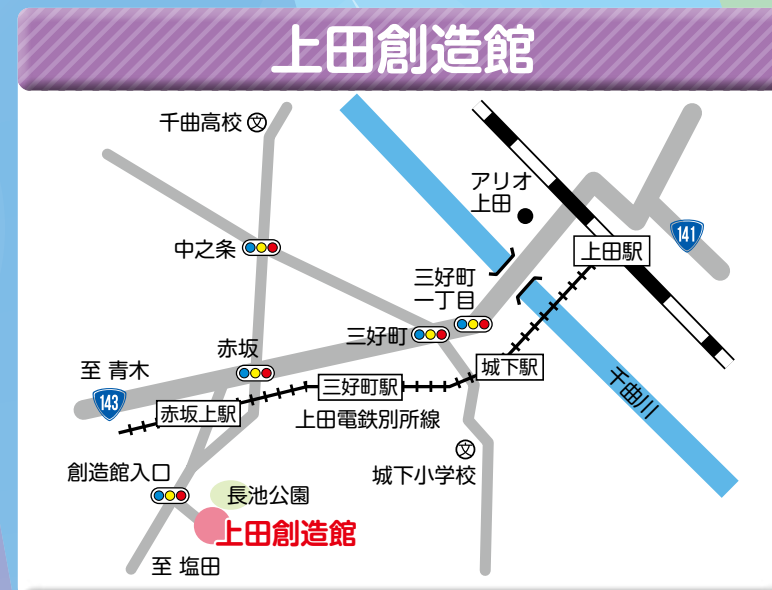
5月24日(土)から10月4日(土)までの毎週土曜日

午前6時30分から午前7時まで ※雨天時は中止(中止時の連絡は行いません。)

※8月16日(土)は除きます。

会場

上田市内7か所で開催 各会場屋外で実施します



子どもから大人まで
どの世代の方も
参加できます

事前申込不要、参加費無料です。
いつでもどの会場でも参加できます。

◎各会場とも駐車台数に限りがあります。健康づくりのためにもできるだけ車の利用を控えましょう。

健(康)幸(福)都市をめざして
健康幸せづくりプロジェクト
～健康でもっと元気ずっと元気～



smart
wellness
city

上田市健康づくり
チャレンジポイント
制度対象事業



体操の動画は
こちらから



《お問い合わせ》 上田市 健康推進課 電話：28-7123