



令和7年5月13日

報道機関各位

5月24日から毎週土曜日「あたま・からだ元気体操」が始まります

上田市では、市民の皆様の健康づくりを支援するため、「あたま・からだ元気体操」を実施いたします。ラジオ体操や、上田市オリジナル「信濃の国上田 健幸体操」のほか、各会場で、健康づくりのための楽しいメニューを用意しています。

体操であたまとからだをリフレッシュし、健康な身体づくりをすすめるとともに、地域の方との交流を深める機会にできたらと考えています。

市民の皆様にお知らせし、多くの方にご参加いただきたいと考えていますので、事前告知等よろしくお願い申し上げます。

また、5月24日（土）のひとまちげんき・健康プラザには、市長が出席し、市民の皆様と一緒に体操を行う予定です。つきましては、取材方よろしくお願い申し上げます。

1. 日 時：令和7年5月24日（土）～10月4日（土）まで（8月16日は実施しない）

※毎週土曜日 午前6時30分から午前7時に開催します。

2. 場 所：上田市内7会場（同時開催）

※5月24日は市長が「ひとまちげんき・健康プラザ」へ出席します。（予定）

取材は「ひとまちげんき・健康プラザうえだ」へお願いします。

3. 内 容：講師指導のもと

（1）「ラジオ体操第一」「信濃の国上田 健幸体操」の2種類の体操

（2）ロコモ予防やストレッチ等の健康づくりに役立つメニューを実施

（内容は会場により異なります）

※「信濃の国上田 健幸体操」は平成28年に

「県歌 信濃の国」をアレンジし、脳トレ

要素を含めつくられた体操です。



本件に関する問合せ先

上田市 健康こども未来部 健康推進課
課長 櫻井（担当者 係長 前沢、岩倉）
TEL0268-28-7123

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

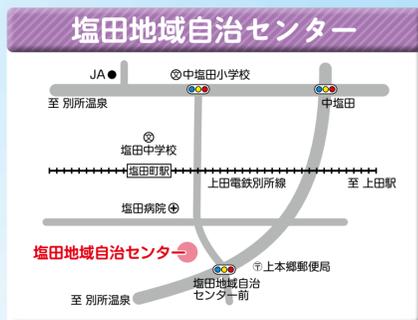
令和7年

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