



令和7年7月17日

報道機関各位

イベント「夏休み 親子で 家族で 健康づくり」
～人生100年時代を見据えた健康づくり in アリオ上田～
を8月7日(木)に開催します。

人生100年時代を健康で自分らしく生活するためには、心身共に健康で過ごすことが大切です。上田市では、若い世代への健康づくり啓発事業として、夏休みに親子で楽しく体験し、学べるイベントを開催します。

このイベントは、セブン&アイ・ホールディングスとの包括連携協定に基づく官民連携による協働事業になっており、併せて、今年度は上田市誕生20周年記念事業となります。

ステージイベントでは、食育ビンゴで子どもたちの食育への関心を高めます。さらに、食育コーナーでは、1日に必要な食品や防災食などの展示、野菜摂取量を測定できるコーナーを設置しています。運動コーナーでは、大人も子どもも楽しく体を動かせる体験コーナーがあります。

事前申込の必要がありませんので、多くの皆様にご来場いただけるよう、事前の告知をお願いいたします。また当日取材もお願いします。

日 時	令和7年8月7日(木) 午前11時から午後3時まで
場 所	アリオ上田 ＜食育＞1階 太陽のコート、＜運動＞1階 星のコート
主 催	上田市とアリオ上田
内 容	別紙のとおり
参加費	無料
参加対象	夏休みの小中学生を中心とした全世代

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 池田 ） Tel0268-28-7124
--

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



上田市誕生20周年記念事業

夏休み

親子で家族で 健康づくり

8/7 (木)

参加無料

11:00 ~ 15:00

【会場】アリオ上田

〈食育〉1階太陽のコート

〈運動〉1階星のコート



人生100年時代を健康で自分らしく生活するためには自分の健康状態を把握し、自分にあった方法で健康づくりをしていくことが大切になります。今年も、食育コーナーと、運動コーナーを同時開催いたします！夏休みはアリオ上田で、健康について学び・体験してみませんか？

食育コーナー



食べるチカラは生きるチカラ
家族で地元野菜を食べよう！



● 学びのブース

- ・野菜を3回食べよう
- ・1日に必要な食事量の実物展示
- ・残さず食べよう



● 投票コーナー

- ・普段食べる野菜の回数と量



● レシピの紹介

- ・「地元野菜」を活用した野菜が摂れ、子どもと一緒に作れる簡単レシピの紹介
- ・保育園、学校給食のレシピ紹介



● 体験ブース

- ・ベジチェック
- ・防災食を知ろう
- ・飲み物の糖の量を測ってみよう
- ・野菜ゲーム



ステージイベント

〈開会式〉11:00 ~
おもてなし武将隊によるイベント開催合図

【時間】11:15 ~ 11:45

【内容】・信濃の国上田 健康体操 ・食育ビンゴ
※ビンゴ参加者に地元産とうもろこしプレゼント！
(先着50名様)

運動コーナー

チャレンジ！親子で家族で運動デイ

大人も子どもも楽しく体を動かしてみよう。

- 体組成測定・握力測定 (11:30~14:30)
- モールウォーキング1回目 (11:30~12:15)
- モールウォーキング2回目 (13:30~14:15)
- 筒けん (12:15~13:00)
- ちょいトレ (14:15~14:45)



まちがび相談室

普段疑問に思っているにもかかわらず聞くことができない心身のお困りごとに、上田市の保健師・管理栄養士が答えいたします。

※その他イベントの詳細は、決まり次第アリオ上田ホームページにてお知らせいたします。

※当日の天候・交通事情等により、イベントの時間・場所・内容が変更になる場合がございます。あらかじめご了承下さい。



× Ario
アリオ上田

地域活性化包括連携協定



【協賛】
上田六文銭ロータリークラブ