

うえいく+ (プラス)



あなたのウォーキングに筋トレを
プラスしよう！



★ うえいく+ (プラス) ★

内容 : 「うえいく」とは、「うえだのまちを歩いて行こうよ」という意味と
英語で「WAKE」は「目覚める」「気づく」という意味があります。

体力に合わせて歩幅や速さを意識して歩くことに、筋力
トレーニング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)

集合場所 : 真田体育館(上田市真田町長7193-1)

実施場所 : 真田体育館、真田運動公園ウォーキングコース

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8月22日(金)～9月1日(月)



◆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 真田会場 予定表

9月3日(水)	10月1日(水)	11月12日(水)
---------	----------	-----------



～お問い合わせ～ : 健康推進課 28-7123