

# 令和8年度「上田市スポーツ教室」参加者募集



対象者：市内在住・在勤・在学の方

上田市健康づくりチャレンジポイント制度の対象事業（詳しくは裏面へ）

教室名	紹介文	運動量目安	受講料	対象	定員	時間	曜日	期	日 程													会 場	持ちもの
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
初心者ゴルフ	初心者のゴルフの普及と体力の向上・健康増進を図るため、初心者の方やもっと上手になりたい方を対象としたゴルフ教室です！	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	4,000円/期 ※練習場使用料等が別途必要	18歳以上 (学生除く)	30名/期	10:00 ～ 12:00	水	春期	4月1日	4月8日	4月15日	4月22日	4月29日	5月6日	5月13日	5月20日	5月27日 コース研修					上田ゴルフセンター	ゴルフクラブ ゴルフシューズ
								夏期	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日 コース研修					グリーンヒル神畑	
								秋期	8月5日	8月12日	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月16日	9月23日	9月30日 コース研修					グリーンフォーラムとびうお	
								冬期	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日 コース研修					太郎ゴルフ練習場	
少林寺拳法	体力に応じて基本技に触れ、身体と心を共に高める少林寺拳法の修行法を体験していただきます。親子でもできる修行法です。格闘技初心者の方に向け、武道の稽古により簡単な護身術や介護に役立つ身体操作法を学びます。	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	2,000円/期 (小学生以下) 3,000円/期 (中学生以上)	小学生以上 (親子で参加の場合、未就学児も可)	20名/期	19:00 ～ 20:30	月	前期	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日				上田城跡公園体育館剣道場	
								後期	8月17日	8月24日	8月31日	9月7日	9月14日	9月28日	10月5日	10月19日	10月26日	11月2日					
弓 道	弓道の未経験者・経験者の方に、弓道の基本動作、道具の扱いなど個々の習熟度に応じた指導をいたします。	★★★★☆	4,200円/期 (65歳以上) 5,000円/期 (64歳以下)	18歳以上 (学生除く)	昼・夜 各15名/期	(昼) 9:30～11:00  (夜) 19:00～20:30	火	前期	5月12日 ※開講式	5月19日	5月26日	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日			上田城跡公園弓道場	白足袋 肌の露出の少ない服装
								後期	8月4日 ※開講式	8月18日	8月25日	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日 ※開講式				
ナイターテニス	この教室は初級者から中級者を対象にしています。生涯スポーツとしてテニスの楽しさを体験していただくための教室です。経験の度合いで2面～4面に分かれて行います。体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。中級者の方たちには、コーチからラリーを取り入れたレッスンが中心になります。世界では銀婚選手を始め日本人選手が大活躍しています。これを機会に是非テニスを始めてみませんか。	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	6,000円/期	18歳以上 (学生除く)	60名/期	19:00 ～ 21:00	火	前期	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	予備日 6月9日、6月16日、6月23日、6月30日					古戦場公園テニスコート	硬式テニスラケット テニスシューズ
								土	後期	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日	予備日 9月5日、9月12日、9月19日、9月26日					
初心者テニス	初心者の方にテニスの楽しさを感じていただくための教室です。テニス経験のない方大歓迎です。これを機会にテニスを始めてみませんか。経験者の方ももちろん大歓迎です。	★★★★☆	6,000円/期	18歳以上 (学生除く)	20名/期	9:00 ～ 11:00	金	前期	5月1日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日				自然運動公園 室内多目的運動場	
								後期	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日					
バドミントン	バドミントン教室は、バドミントンを始めたい初心者から、少し経験したことのある方まで、それぞれの要望に沿った指導内容でバドミントンを楽しめます。仲間と一緒にゲームに参加し、健康づくりをしましょう。	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	4,000円/期 (シャトル代込み)	18歳以上	40名/期	18:30 ～ 20:30	火	前期	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日				上田城跡公園体育館	バドミントンラケット 室内用運動靴
								後期	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	11月10日	11月17日					
ラージボール卓球	若い人から高齢者になっても楽しめる卓球です。初心者から経験したことのある方まで仲間とゲームをして気持ちよく汗を流しましょう。	★★★★☆	3,000円/期	18歳以上	30名/期	9:30 ～ 11:30	水	前期	5月13日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日				上田城跡公園体育館	ラージボール用ラケット 室内用運動靴
								後期	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	10月7日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月25日					
女性ソフトテニス	初心者から経験者まで老若問わず、レベルに合った指導をします。基本からゲームまでソフトテニスが楽しくできるようになります。	★★★★☆	4,000円/期	18歳以上 (女性のみ)	20名/期	9:30 ～ 11:30	火	通期	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	予備日 7月21日、7月28日 8月4日、8月18日			古戦場公園テニスコート	ソフトテニスラケット テニスシューズ
やさしい筋力アップ 貯筋運動	『筋トレをしなさい』と言われたけれど何をしていたのかかわからない方。腰痛、膝痛のある方。元気があたり前に生活をする為に昨年は前期後期で100名が参加しています。期間外はサークルとして活動しています。	★★★★☆	4,000円/期	中学生以上	60名/期	10:00 ～ 11:00	金	前期	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日				上田城跡公園体育館剣道場	ヨガマットかバスタオル
								後期	8月21日	8月28日	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日					
スロトレとジャズ体操で体力アップ	初心者向けに色々なメニューを少しずつ組み込んだ教室です。今話題のスロトレーニング、ロコモ体操、ジャズ体操は音楽にのって楽しく体を動かします。スクエアステップでは『運動と頭』を同時に使い認知症予防に役立つ簡単なステップから始めますので安心してご参加ください。	★★★★☆	3,000円/期	高校生以上	30名/期	10:00 ～ 11:30	月	前期	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月8日	6月15日				上田城跡公園第二体育館	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴
								後期	8月17日	8月24日	8月31日	9月7日	9月14日	9月28日	10月5日	10月19日	10月26日	11月2日					
ゆっくり充実 入門ヨガ・ウォーキング	基本的なヨガから応用まで充実した「静」の動きと、有酸素運動のコンビウオーク、速歩、スロージョギング等々を組み合わせた効率的なウォーキング「動」の動きを2時間かけて行う運動不足解消教室です。初心者から体力に合わせて参加できます。期間外もサークルとして通年活動しますので、生活リズムの改善にもつながり、心身ともにリフレッシュできます。	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	3,500円/期	18歳以上 (学生除く)	60名/期	13:30 ～ 15:30	水	前期	4月1日	4月8日	4月22日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	予備日 3月17日.3月24日.3月31日			上田城跡公園体育館柔道場	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴 除菌用雑巾
								後期	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日					
筋トレ・脳トレ スクエアステップ	スクエアステップは国立大学の先生方が10年かけて要介護、認知症予防として考案したスポーツです。海外でも多く実践され、年齢に関係なく脳と筋力を鍛え、記憶力、集中力、持続力、注意力、コミュニケーション力を高めます。期間外もサークルとして通年活動しますので、生活リズムも整います。	レベルに応じて ★★★★☆ ↓ ★★★★☆	3,000円/期	18歳以上 (学生除く)	60名/期	10:30 ～ 12:00	水	前期	4月1日	4月8日	4月22日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	予備日 3月17日.3月24日.3月31日			上田城跡公園体育館柔道場	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴 除菌用雑巾
								後期	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日					
安全に楽しめる タッチラグビー	タッチラグビーはタックルなどコンタクトプレーがなく誰でも安全に楽しめるスポーツです。日本レクリエーション協会の種目にも登録されています。スポーツが苦手な方でも大丈夫です。是非、この機会に楽しさを体験してみてください。国スポ2028長野大会の代表選手になるのも夢ではないかもしれません！	★★★★☆	1,000円/期 (中学生以下) 2,000円/期 (高校生以上)	小学生以上	20名/期	(水) 18:30～20:30 (土) 9:00～12:00 (前期) 9:00～12:00 (後期) 13:30～15:30	水または土	前期	4月15日	4月22日	5月9日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月13日	6月17日	6月24日	予備日 6月27日			上田城跡公園第二体育館(水) 上田城跡公園陸上競技場(土)	室内用運動靴
								後期	9月16日	10月7日	10月17日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月14日	11月25日	11月28日	予備日 12月5日				

18時半以降開始の教室で中学生以下の方が参加する場合は、保護者同伴のうえご参加ください。

※注意事項や申込方法等は裏面をご覧ください。

受講料は教室初日に会場で徴収します。  
どの教室も「運動のできる服装」で「飲料水」を用意して参加しましょう。



◆各教室の募集期間・講師

教 室 名	期	広報うえだ掲載号	申 込 期 間	講 師
初 心 者 ゴ ル フ	春 期	2月号	2月23日(月) ～ 3月15日(日)	上 田 市 ゴ ル フ 協 会
	夏 期	4月号	4月23日(木) ～ 5月17日(日)	
	秋 期	6月号	6月23日(火) ～ 7月20日(月)	
	冬 期	8月号	8月24日(月) ～ 9月13日(日)	
少 林 寺 拳 法	前 期	3月号	3月23日(月) ～ 4月12日(日)	上 田 少 林 寺 拳 法 協 会
	後 期	6月号	6月23日(火) ～ 7月20日(月)	
弓 道	前 期	3月号	3月23日(月) ～ 4月12日(日)	上 田 市 弓 道 協 会
	後 期	6月号	6月23日(火) ～ 7月20日(月)	
ナ イ タ ー テ ニ ス	前 期	2月号	2月23日(月) ～ 3月15日(日)	上 田 テ ニ ス 協 会
	後 期	5月号	5月23日(土) ～ 6月21日(日)	
初 心 者 テ ニ ス	前 期	3月号	3月23日(月) ～ 4月12日(日)	
	後 期	7月号	7月23日(木) ～ 8月16日(日)	
バ ド ミ ン ト ン	前 期	3月号	3月23日(月) ～ 4月12日(日)	上 田 バ ド ミ ン ト ン 協 会
	後 期	7月号	7月23日(木) ～ 8月16日(日)	
ラ ー ジ ボ ー ル 卓 球	前 期	3月号	3月23日(月) ～ 4月12日(日)	上 田 卓 球 協 会
	後 期	7月号	7月23日(木) ～ 8月16日(日)	
女 性 ソ フ ト テ ニ ス	通 期	2月号	2月23日(月) ～ 3月15日(日)	上 田 ソ フ ト テ ニ ス ク ラ ブ
や さ し い 筋 力 ア ッ プ 貯 筋 運 動	前 期	4月号	4月20日(月) ～ 5月14日(木)	鷲 巢 国 彦 氏
	後 期	6月号	6月23日(火) ～ 7月20日(月)	
スロトレとジャズ体操で体力 ア ッ プ	前 期	2月号	2月23日(月) ～ 3月15日(日)	上田市レクリエーション サポートクラブ
	後 期	6月号	6月23日(火) ～ 7月20日(月)	
ゆ っ く り 充 実 入 門 ヨ ガ ・ ウ ォ ー キ ン グ	前 期	2月号	2月23日(月) ～ 3月15日(日)	
	後 期	11月号	11月16日(月) ～ 11月30日(月)	
筋 ト レ ・ 脳 ト レ ス ク エ ア ス テ ッ プ	前 期	2月号	2月23日(月) ～ 3月15日(日)	
	後 期	11月号	11月16日(月) ～ 11月30日(月)	
安 全 に 楽 し め る タ ッ チ ラ グ ビ ー	前 期	2月号	2月23日(月) ～ 3月15日(日)	上田市ラグビーフットボール協会
	後 期	7月号	7月23日(木) ～ 8月16日(日)	

☆申込方法

- ☐ インターネットで申込⇒上田市スポーツ教室HPまたは右記QRコードよりお申込みください。
- ☐ 窓口で申込⇒所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ窓口提出。各教室の申込期間や窓口等については表をご覧ください。

◆申込窓口

窓 口	住 所	電 話	業 務 時 間	休 業 日
スポーツ推進課	上田市大手1-11-16	23-5196	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始
上田城跡公園体育館管理事務所	上田市常磐城1-1-30	22-8699	9：00 ～ 21：00	木曜日（祝日は営業）、年末年始
自然運動公園総合体育館管理事務所	上田市下之郷乙935	38-7195	9：00 ～ 21：00	木曜日（祝日は営業）、年末年始
丸子総合体育館	上田市御嶽堂1-1	43-2250	8：30 ～ 21：00	月曜日（その日が休日に当たるときは、その翌日）、年末年始
真田地域教育事務所	上田市真田町7199-1	72-2655	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始
武石地域教育事務所	上田市下武石742	85-2030	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始
(一財)上田市スポーツ協会	上田市下之条354-1 上田古戦場公園管理事務所（県営上田野球場内）	27-9400	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始

「上田市健康づくりチャレンジポイント制度」の対象事業です！

1 チャレンジポイント制度に申込む ※既に参加の方はお申込みいただく必要はありません。

- 次の2つの方法いずれかで申込をしてください。

①健康推進課で申込

健康推進課（健康プラザうえだ内）の窓口でお申し込みください。

②電子申請で申込

下部に記載の二次元コードを読み込み、内容を入力して申し込んでください。

⇒ ①、②どちらの申込方法でも、上田市から100P（黄色のカード）、20P（青色のカード）をお送りします。

2 ポイントを貯める ※会場でも「20ポイント専用カード」はもらえます（1回参加で20ポイント）

- 講師からポイントスタンプまたはそれに代わるシールをもらってください。

- 2回目以降もカードをお持ちください。

※「20ポイント専用カード」について

- ・ ポイントを貯めるためのカードです。
- ・ 健康推進課主催「あたま・からだ元気体操」などでもポイントを貯めることができます。

3 ポイントを交換する

- ・ 健康推進課、丸子、真田、武石の保健（健康）センター窓口へカード（黄色、青色両方）を持参してください。
- ・ 市内公共施設、民間施設の無料利用券や農産物直売所で利用できる「やさい食べよう券」と交換ができます。
- ・ 社会貢献として、市内小中学校や保育園などにスポーツ用品の購入用としてポイントを市に提供することができます。

【上田市健康づくりチャレンジポイント制度の詳細】

スポーツ教室申込窓口にあるパンフレットや上田市ホームページをご覧ください。健康推進課へお問い合わせください。

(上田市健康推進課)

所在地：〒386-0012 上田市中央6-5-39 健康プラザうえだ内 電話番号：0268-28-7123

※チャレンジポイント

対象外教室

- ・ 少林寺拳法教室
- ・ 弓道教室

上田市スポーツ教室ホームページ  
申込QRコード



上田市ホームページ  
健康づくりチャレンジポイント制度について



健康づくりチャレンジポイント制度  
電子申請用QRコード



問合せ先

上田市スポーツ推進課

TEL：23-5196 FAX：22-4131

e-mail：sports@city.ueda.nagano.jp

(一財)上田市スポーツ協会

TEL：27-9400 FAX：21-3100

e-mail:taikyo@po2.ueda.ne.jp