

個別運動相談



健康づくりのための運動・メタボ改善・※ロコモ予防
減量など個別に運動プログラムを紹介します。
「あなたの始めたい」をお手伝い・・・

みなさんの健康づくりのためにお気軽にご相談ください

※ロコモとは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略。骨、関節、筋肉が衰えて1人では立ったり座ったりすることが困難になることや、そうなる可能性が高い状態を示します。

★ 令和8年度 個別運動相談 ★

健康運動指導士・運動実践指導者による運動相談（無料）を行っています

日にち： 下記の日程のとおり（火曜日）

時間： 午前9時～午後3時まで予約制（約1時間程度）

場所： ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階 チャレンジ運動ルーム

服装： 動きやすい服装

連絡先： 健康推進課 28-7123 担当： 鷺巣・倉崎

※現在治療中の方は、主治医と相談のうえご利用ください。

【上田会場】

4月14日	5月12日	6月16日	7月14日	8月18日	9月8日
4月28日	5月26日	6月23日	7月28日	8月25日	9月29日
10月13日	11月10日	12月8日	1月12日	2月9日	3月9日
10月27日	11月24日	12月22日	1月26日	2月16日	3月23日