

令和8年度



うえいく+ (プラス)

あなたのウォーキングに筋トレ・ストレッチをプラスしよう！



★ うえいく+ (プラス) ★

内容 : 3か月間活動量計を使って、体力に合わせて歩幅や速さを意識して歩きます。
そこに筋力トレーニング・ストレッチをプラスして、
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)

場 所 : 丸子総合体育館
リバーフロント市民の広場 ウォーキングロード、
※雨天時は体育館で行います。

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8年3月23日(月)～4月10日(金)

QRコードよりお申込みください。

お申し込みはこちら



◆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。

2026年 丸子会場 予定表

4月24日(金)

5月22日(金)

6月26日(金)



～お問い合わせ～ : 健康推進課 28-7123