

令和8年度



# 歩いて健康（あるけん）

いつでも始められ、気軽に行える代表的な運動は「ウォーキング」です。  
毎月第3水曜日に、楽しく歩いて元気度を上げましょう。

☆ 場 所 ひとまちげんき・健康プラザ ウォーキングコース

☆ 時 間 午前9時30分から午前10時30分

☆ 集 合 健康プラザ駐車場 「ツルヤ」さん側 （雨天中止）

☆ 持ち物 歩きやすい服装・靴、汗拭きタオル、水分補給、日焼け対策など  
チャレンジポイントカード

☆ 対 象 どなたでも参加可能です。お申し込みは必要ありません。  
（◆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下さい！）

## 教室内容

準備体操の後  
体力に合わせて、健康プラザウォーキングコース（1周  
500m）を歩きます。背筋を伸ばし、サッサッサと歩きま  
しょう。



令和8年度（4月～9月）予定表

4月15日(水)
🚫 5月20日(水)
6月17日(水)
7月15日(水)
9月16日(水)

🚫 「いろいろウォーキング」NEW！！

- ・インターバル速歩
- ・ノルディックウォーキング
- ・スロージョギングを  
約10分ずつ体験しよう

重要!



令和8年度



# 歩いて健康（あるけん）

いつでも始められ、気軽に行える代表的な運動は「ウォーキング」です。  
毎月第3水曜日に、楽しく歩いて元気度を上げましょう。

☆ 場 所 ひとまちげんき・健康プラザ ウォーキングコース

☆ 時 間 午前9時30分から午前10時30分

☆ 集 合 健康プラザ駐車場 「ツルヤ」さん側 （雨天中止）

☆ 持ち物 歩きやすい服装・靴、汗拭きタオル、水分補給、日焼け対策など  
チャレンジポイントカード

☆ 対 象 どなたでも参加可能です。お申し込みは必要ありません。  
(◆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下さい！)

## 教室内容

準備体操の後  
体力に合わせて、健康プラザウォーキングコース（1周  
500m）を歩きます。背筋を伸ばし、サッサッサと歩きま  
しょう。



## 令和8年度（10月～3月）予定表

📅 10月21日(水)	📅 「いろいろウォーキング」NEW！！ ・インターバル速歩 ・ノルディックウォーキング ・スロージョギングを 約10分ずつ体験しよう  ※3月31日（水）は 健康プラザから春を探して 上田城まで歩きます。
11月18日(水)	
12月16日(水)	
3月17日(水)	
※3月31日(水)	

重要!



～お問い合わせ～ 健康推進課

TEL 28-7123