



令和 8 年度

# はつらつ健康教室

いつまでも健康に生活するために、体づくりのポイントを聞き、  
家でもできるストレッチや筋トレを実践し、一緒に体を動かしましょう。

**対象者** おおむね 60 歳以上

**開催日・会場** 裏面をご覧ください

(上田会場は夏季、冬季で会場が変わりますので、ご確認ください。)

**時間** 10 時 30 分から 11 時 30 分までの 1 時間

(介護予防のポイントの講義 15 分と運動 45 分を行います)

**持ち物** 飲み物、 室内用上履き(上田・丸子会場)

ヨガマット 又は バスタオル(上田会場柔道場)

健康づくりチャレンジポイント対象事業です

問い合わせ先 上田市高齢者介護課

上田地域(電話)23-5140

真田地域(電話)72-4700

丸子地域(電話)42-0092

武石地域(電話)85-2119

月	上田		丸子		真田		武石		
	日程	場所	日程	場所	日程	場所	日程	場所	
R8年 4月	4月7日(火)	上田城跡公園 体育館	4月7日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	4月10日(金)	真田中央公民館	4月10日(金)	武石地域総合 センター	
	4月15日(水)	アリーナ							
	4月24日(金)	体育館柔道場							
5月	5月12日(火)	上田城跡公園 体育館	5月12日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	5月8日(金)	真田中央公民館	5月1日(金)	武石地域総合 センター	
	5月20日(水)	アリーナ							
	5月29日(金)	体育館柔道場							
6月	6月3日(水)	*	6月9日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	6月10日(水)	真田中央公民館	6月5日(金)	武石地域総合 センター	
	6月12日(金)								中央公民館
	6月22日(月)								3階大会議室
7月	7月1日(水)	*	7月7日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	7月10日(金)	真田中央公民館	7月3日(金)	武石地域総合 センター	
	7月10日(金)								中央公民館
	7月23日(木)								3階大会議室
8月	8月3日(月)	*	8月4日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	8月10日(月)	真田中央公民館	8月7日(金)	武石地域総合 センター	
	8月10日(月)								中央公民館
	8月28日(金)								3階大会議室
9月	9月7日(月)	*	9月1日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	9月10日(木)	真田中央公民館	9月11日(金)	武石地域総合 センター	
	9月17日(木)								中央公民館
	9月28日(月)								3階大会議室
10月	10月6日(火)	上田城跡公園 体育館	10月6日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	10月13日(火)	真田中央公民館	10月2日(金)	武石地域総合 センター	
	10月14日(水)	アリーナ							
	10月23日(金)	体育館柔道場							
11月	11月10日(火)	上田城跡公園 体育館	11月10日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	11月10日(火)	真田中央公民館	11月13日(金)	武石地域総合 センター	
	11月18日(水)	アリーナ							
	11月27日(金)	体育館柔道場							
12月	12月1日(火)	*	12月8日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	12月10日(木)	真田中央公民館	12月4日(金)	武石地域総合 センター	
	12月8日(火)								中央公民館
	12月17日(木)								3階大会議室
R9年 1月	1月8日(金)	*	1月5日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	1月12日(火)	真田中央公民館	1月15日(金)	武石地域総合 センター	
	1月18日(月)								中央公民館
	1月28日(木)								3階大会議室
2月	2月2日(火)	*	2月2日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	2月10日(水)	真田中央公民館	2月12日(金)	武石地域総合 センター	
	2月12日(金)								中央公民館
	2月25日(木)								3階大会議室
3月	3月9日(火)	上田城跡公園 体育館	3月2日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	3月10日(水)	真田中央公民館	3月5日(金)	武石地域総合 センター	
	3月17日(水)	アリーナ							
	3月26日(金)	体育館柔道場							