

令和8年度



# チャレンジ運動デイ

## ～チャレンジ運動デイ～

- ★ 時間 9:00～12:00 (時間内にお越しください)
- ★ 場所 ひとまちげんき健康プラザうえだ  
2F チャレンジ運動ルーム
- ★ 運動内容 様々な運動機器を自由に利用できる時間です。  
初めての方でも安心して運動が行えるよう、  
健康運動指導士が指導します。  
※ご利用はお1人概ね1時間をお願いします。

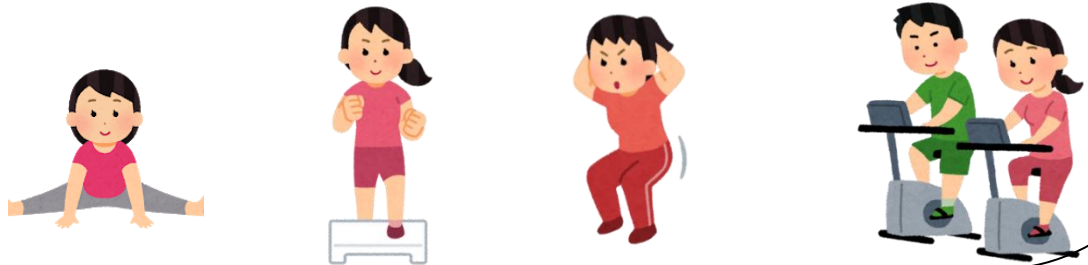
### ◎ 持ち物

運動できる服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給できる物など  
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。

事前のお申し込みは必要ありません(参加無料・定員なし)



令和8年度(4月～9月) 予定表

**重要!**

開催曜日が  
変更されています!

4月7日(火)	5月13日(水)	6月3日(水)
7月1日(水)	8月5日(水)	9月1日(火)

令和8年度



# チャレンジ運動デイ

## ～チャレンジ運動デイ～

- ★ 時 間 9:00～12:00 (時間内にお越してください)
- ★ 場 所 ひとまちげんき健康プラザうえだ  
2F チャレンジ運動ルーム
- ★ 運動内容 様々な運動機器を自由に利用できる時間です。  
初めての方でも安心して運動が行えるよう、  
健康運動指導士が指導します。  
※ご利用はお1人概ね1時間をお願いします。

### ◎ 持ち物

運動できる服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給できる物など  
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。

事前のお申し込みは必要ありません(参加無料・定員なし)



令和8年度(10月～3月) 予定表

**重要!**

開催曜日が  
変更されています!

10月7日(水)	11月4日(水)	12月2日(水)	令和9年 1月5日(火)
1月27日(水)	2月10日(水)	2月24日(水)	3月2日(火)