

土曜の朝は あたまもからだも リフレッシュ!

# あたま・からだ 元気体操



令和8年

※8月15日(土)は除きます。

**日時** 5月23日(土)から9月12日(土)までの毎週土曜日

午前6時30分から午前7時まで **真田体育館は午前7時30分から午前8時まで**

**会場** 上田市内7か所で開催

※大雨時は中止(中止時の連絡は行いません。)

**ひとまちげんき・健康プラザうえだ**

**西部公民館**

**上野が丘公民館**

**上田創造館**

**塩田地域自治センター**

**丸子ベルパーク**

**真田体育館(室内)** 会場を変更しました

**子どもから大人まで  
どの世代の方も  
参加できます**

事前申込不要、参加費無料です。  
いつでもどの会場でも参加できます。

◎各会場とも駐車台数に限りがあります。健康づくりのためにもできるだけ車の利用を控えましょう。

健(康)幸(福)都市をめざして  
**健康幸せづくりプロジェクト**  
～健康でもっと元気 ずっと元気～



smart  
wellness  
city

上田市健康づくり  
チャレンジポイント  
制度対象事業



体操の動画は  
こちらから



《お問い合わせ》上田市 健康推進課 電話：28-7123