

令和8年度 まるごとウォーキングカレンダー

R8.7月～12月版

上田市では、健（康）幸（福）都市を目指して、身近な地域での健康づくり支援としてウォーキングを推進しています。

ウォーキングは運動としての効果だけでなく、自然・歴史・文化・食など様々なテーマと結びつけることで、生きがいづくりや地域づくりにつなげていくことができます。

健やかで幸せ！あなたも歩いて健康づくりを始めませんか？





上田市役所 健康推進課 電話：0268-28-7123



※詳細は、お電話にてお問い合わせください。



このマークがついた事業は、チャレンジポイント制度対象事業です。

開催日 (広報掲載月)	事業名	対象者 定員	事業内容	実施団体 電話番号
7月12日(日) 	ノルディックウォーキングで 独鈷山登山口から宮沢集落へ	上田市民 先着20名	独鈷山登山口駐車場から宮沢集落を歩きます。 ひまわり畑を歩くアップダウンのあるコースです。 ★実施時間 9:00～11:30(受付8:30～) ★集合場所 独鈷山登山口駐車場 (上田市 平井186) ★小雨決行 荒天時中止	(申込み) 健康推進課 TEL:28-7123 (問い合わせ) ノルディックウォーキング協会 TEL:24-1812 (水・金 10時～13時)
7月18日(土) 	たけし美ヶ原高原ウォーキング	上田市民 先着20名	美ヶ原高原道の駅からテレビ塔までの往復を歩きます。 ★実施時間 9:00～13:00(受付8:30～) ★集合場所 道の駅 美ヶ原高原駐車場 ★小雨決行 多雨延期	武石スポーツ協会 TEL:85-2280 (月曜日・水曜日・金曜日 9時～12時)
7月29日(水) 	塩田平 蓮ウォーキング	上田市民 先着15名	塩田公民館から信州上田景観百選加古池に咲く蓮を楽しむ約5.5kmのウォーキングです。 ★実施時間 9:00～11:00(受付8:45) ★集合場所 塩田公民館 第2駐車場 (上田市 本郷555) ★小雨決行 荒天時中止	NPO法人 うえだミックススポーツクラブ TEL:71-5392 (平日 9時～17時)
9月5日(土) 	あたま・からだ元気体操&真田の郷 ウォーキング	上田市民 先着20名	あたま・からだ・元気体操30分 太極拳呼吸法20分 真田の郷ウォーキング60分 ★実施時間 6:30～8:30(受付6:15.～6:30) ★集合場所 真田保健センター ★小雨決行・雨天中止	NPO法人 さなだスポーツクラブ TEL:72-2657 (平日 14時～20時)

10月7日(水)	ときめきウォーキング 神科野竹地域	上田市民 先着15名	野竹地域の史跡を巡ります。 ★実施時間 9:30~11:30(受付9:15~) ★集合場所 上野が丘公民館 ★小雨決行・荒天時は上野が丘公民館内で 軽運動	NPO法人 クラブUSC TEL:26-5320 (平日 10時~16時)
10月18日(日)	ノルディックウォーキングで歩く 箱畳公園	上田市民 先着20名	丸子地区箱畳公園周辺を歩きます。 (アップダウンあり) ★実施時間 8:45~11:30(受付8:30~) ★集合場所 箱畳公園駐車場 ★小雨決行・荒天時中止	(申込み) 健康推進課 TEL:28-7123 (問い合わせ) ノルデックウォーキング協会 TEL:24-1812 (水・金 10時~13時)
10月29日(木)	西塩田鞍が淵ウォーキング	上田市民 先着15名	西塩田地区「タツノコ太郎」伝説の鞍が淵・蛇骨 石を目指す。6.5Kmのロングコース。 ★実施時間 9:30~12:00(受付9:15~) ★集合場所 とっこ館駐車場 ★荒天中止	NPO法人 うえだミックススポーツクラブ TEL:71-5392 (平日 9時~17時)
10月31日(土)	たけし紅葉めぐり ウォーキング	上田市民 先着20名	武石の巢栗溪谷、竜ヶ沢ダム方面をウォーキン グ。 ★実施時間 9:00~12:00(受付8:45~) ★集合場所 武石観光センター駐車場 ★小雨決行・多雨延期	武石スポーツ協会 TEL:85-2280 (月曜日・水曜日・金曜日 9時~12時)
11月4日(水)	ときめきウォーキング 鎌原・緑ヶ丘地域	上田市民 先着15名	鎌原地域と緑ヶ丘地域を歩きます。 ★実施時間 9:30~11:30(受付9:15~) ★集合場所 城跡公園第二体育館前 ★小雨決行・荒天時は城跡公園体育館剣道場 で軽運動	NPO法人 クラブUSC TEL:26-5320 (平日 10時~16時)
11月6日(金)	金剛寺・玄藩山 紅葉ウォーキング	上田市民 先着20名	砥石米山城駐車場→義清街道→金剛寺→ 城代屋敷跡→東條健代神社→玄藩山→ 住吉ニュータウン→砥石米山城駐車場 ★実施時間 9:15~12:00(受付9:00~) ★集合場所 砥石米山城駐車場 ★小雨決行・雨天中止	NPO法人 さなだスポーツクラブ TEL:72-2657 (平日 14時~20時)
11月15日(日)	ノルディックウォーキングで歩く 真田の郷	上田市民 先着20名	真田運動公園を発着点に真田の郷を歩きます。 (アップダウンあり) ★実施時間 8:45~11:30(受付8:30~) ★集合場所 真田運動公園 ★小雨決行・荒天時中止	(申込み) 健康推進課 TEL:28-7123 (問い合わせ) ノルデックウォーキング協会 TEL:24-1812 (水・金 10時~13時)

アリオ モールウォーキング教室



アリオ上田の店内、約1kmのコースを歩くウォーキング教室です！

上田市総合型地域スポーツクラブ(クラブUSC・うえだミックススポーツクラブ・さなだスポーツクラブ)の指導者と一緒に気軽にウォーキングを始めてみませんか？

★実施時間: 午前10時30分～(1時間程度)

★開催場所: アリオ上田 2階インフォメーションコーナー

★問合わせ: 連絡協議会事務局

NPO法人 クラブUSC TEL:26-5320(平日 10時～16時)



4月14(火)	6月17日(水)	8月25日(火)	10月13日(火)	12月17日(木)	2月17日(水)
クラブUSC	さなだスポーツクラブ	ミックススポーツクラブ	クラブUSC	さなだスポーツクラブ	ミックススポーツクラブ