

令和8年度



うえいく+ (プラス)

あなたのウォーキングに筋トレ・ストレッチをプラスしよう！



★ うえいく+ (プラス) ★

内容 : 3か月間活動量計を使って、体力に合わせて歩幅や速さを意識して歩きます。
そこに筋力トレーニング・ストレッチをプラスして、
いつまでも動ける体づくりははじめませんか。
※1回目と3回目に体力測定を行います。

時 間 : 午前10時00分～午前11時30分まで(受付9時45分)

場 所 : ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階多目的ホール
ウォーキングコース、
※雨天時は多目的ホールで行います。

対 象 : 概ね74歳以下の上田市民

服 装 : 動きやすい服装・室内用運動靴・履きなれた屋外用運動靴・帽子・飲み物

定 員 : 先着20名(3回全て来られる方を優先します。)

申し込み期間 令和8年8月24日(月)～9月4日(金)

お電話または、LINEかWEBにて予約

◆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ください。

◆新規参加者のみの募集になります。



申込はこちらから

2026年 上田会場 予定表

9月17日(木)

10月22日(木)

11月19日(木)



～お問い合わせ～ : 健康推進課 28-7123