

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。

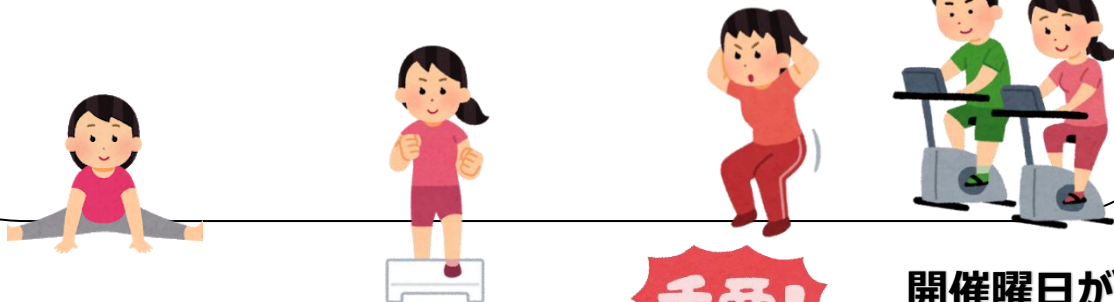
◎ 持ち物

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。

※会場スペースに限りがあるため、毎月連続でのご参加はご遠慮いただいております。
原則として隔月（2か月に1回）の参加にご協力をお願いします。



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。（事前申し込み不要）

※会場スペースに限りがあるため、毎月連続でのご参加はご遠慮いただいております。
原則として隔月（2か月に1回）の参加にご協力をお願いします。



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)