

みんなで楽しく
カラダづくりと
仲間づくり

どの世代の方も
参加できます

あたま・からだ 元気体操

新型コロナウイルス

感染症予防を徹底しつつ、
信濃の国 上田 健幸体操で
あたまもからだもリフレッシュ!

上田市
オリジナル

日時

令和4年6月から10月までの毎週土曜日

● 8月13日は除きます。

午前6時30分から午前7時まで

※雨天時は中止（中止の連絡は行いません。）

会場

上田市内7か所で開催

（詳しくは裏面をご覧ください。）

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。

「信濃の国 上田 健幸体操」とは

「県歌 信濃の国」をアレンジした曲
（平成26年上田市わがまち魅力アップ応援事業）を
もとに作られた体操です。
筋力強化によるロコモ予防、有酸素運動、脳トレの
要素が含まれています。

参加を予定している方へのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のことを遵守・了承していただくようお願いします。

- 感染状況により直前で中止する可能性があります。
- 発熱や風邪症状などがある方の参加はご遠慮ください。
また、高齢の方や持病のある方の参加は慎重に検討してください。
- マスクを着用してご参加ください。
（脱水症状にも注意してください）
- 体操の時は周りの方と2メートル程度距離をあけてください。
- 追跡調査ができるようにするため氏名や連絡先などの提供をお願いします。
- その他感染症防止対策として必要な措置を随時お願いすることがあります。
- 最新の状況は上田市ホームページをご覧ください。



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



体操の流れ



1 体をほぐすための
ラジオ体操

2 体がほぐれたところで元気に
「信濃の国 上田 健幸体操」

この体操は、筋力強化によるロコモ予防、有酸素運動だけでなく脳トレの要素も含まれた体操となっております。



会場では、毎回講師が「信濃の国 上田 健幸体操」の説明を行いますので、初めての方でもお気軽にご参加いただけます。

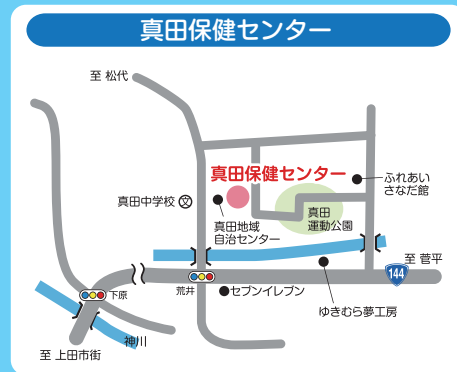
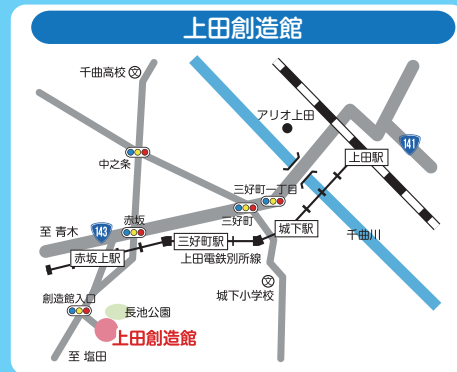
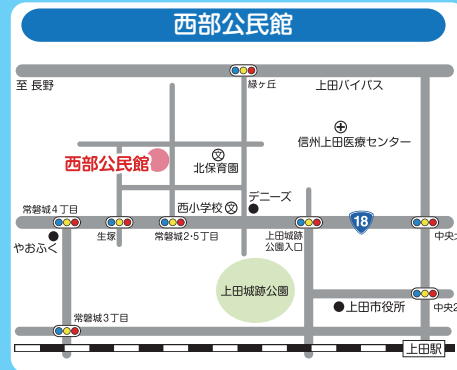
このほかにも、毎回健康づくりに役立つ楽しいメニューも用意しております。毎回参加して、あたまもからだも元気に健康になりましょう。

体操の動画はこちらから



体操会場一覧

●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。



体操に来るとポイントがもらえます!!

チャレンジポイント制度については上田市ホームページをご覧ください。

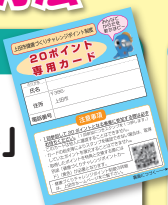


ポイント獲得方法

初めて参加される方

会場で「**20ポイント専用カード**」をお渡しします。

※「上田市健康づくりチャレンジポイント制度」にお申込みされていない方はあわせてお申込みいただけます。



2回目以降参加の方

「**20ポイント専用カード**」を会場までお持ちください。

1回参加につき20ポイント獲得できます。

ポイント交換方法

交換、提供される際は、

- ①「**チャレンジポイントカード**」
- ②「**20ポイント専用カード**」

左記2点をご用意のうえ、健康推進課、丸子、真田、武石保健(健康)センター窓口までお越しください。

自宅などで動画でもお楽しみいただけます!

新型コロナウイルスの影響で外出を控えている方や時間帯が合わない、会場が遠いなどの理由で会場にお越しいただけない方もいらっしゃると思います。

そこで自宅などでも「あたま・からだ元気体操」を楽しんでいただけるよう動画を作成しました。

詳細は上田市ホームページをご覧ください。

