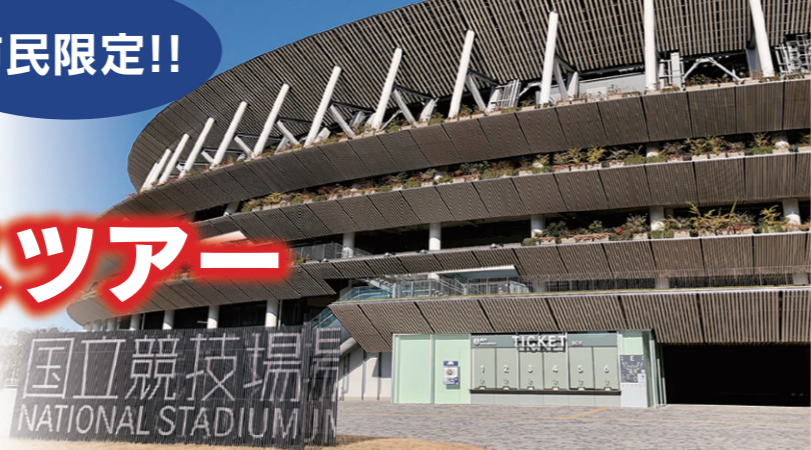


# リポビタミンD チャレンジカップ2022

# ラグビー観戦バスツアー 参加者募集!!

市民限定!!



## 日本代表 vs フランス代表

試合開始 14:50 国立競技場 (東京都新宿区)  
※上田→会場までの間はバス移動です。

期日 **7月9日土** 定員 **先着20名**

料金 **15,000円(税込)** ●応援グッズ、昼食付き

申込開始 **6月13日月 9:30から**  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。  
※1回で2名まで申込可。



申込はインターネットからのみとなります  
※電話や窓口での申込は受け付けていません。  
※お支払いは、クレジットカード決済のみとなります。

- 注意事項**
- 料金に含まれるもの:往復バス代・有料道路代・駐車場代・観戦チケット代および消費税など諸税。
  - 料金に含まれないもの:旅行日程に含まれない交通費および個人的費用、夕食代など諸費用。
  - 16歳未満の方が申し込まれる場合は、保護者の同伴が必要となります。
  - 座席の指定はできません。
  - 集合場所および行程表などの詳細は、申込者に通知します。
  - 新型コロナウイルスの状況により、中止となる場合があります。

お問い合わせ(電話・窓口での申込は受け付けていません)  
上田市トレーニングキャンプ支援交流委員会事務局(交流文化スポーツ課内) ☎75・2005(月~金曜日 8:30~17:15)

## 上田市行政チャンネルで各種情報を動画で発信中

- 上田市行政チャンネルでは「行政情報」「イベント」「歴史」「芸術」「スポーツ」などの情報を幅広くお伝えしています。
- 市内ケーブルテレビで放送しています ●上田ケーブルビジョン(地上放送 11チャンネルまたはCATV009チャンネル)
  - 丸子テレビ放送(CA103チャンネル)
  - YouTubeで配信しています※「上田市行政チャンネル」で検索

**行政チャンネル**  
**千オン**

**行** うえだにじいるチャンネル

「うえだにじいるチャンネル」では、市内の子育て支援センターから、遊びの紹介とセンターの案内をお届けしています。「手遊び歌」「牛乳パックで作るおもちゃ」などお子さんと楽しめる遊びが盛りだくさん!  
ぜひご家族と一緒に楽しみください。

# 自分のペースで健康づくり

## 身体活動量を増やそう

新型コロナウイルスにより外出をする機会が減った、家にいることが増え間食が増えたなど生活するうえで、さまざまな変化がありました。厚生労働省の調査では、新型コロナウイルスの感染拡大前と比べた生活変化として「運動量」が減少した方が多いという結果が出ています。

※参考：令和3年3月厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査報告書」より



**①**

**片足立ち**  
何秒できるかな?  
できなかった方は「バランス力」「筋力」が低下している可能性があります。

- 目安 ●子ども 5秒以上  
●大人 15秒以上



**②**

**かかとをつけてしゃがめますか?**  
できなかった方は股関節や足首の「柔軟性」が低下している可能性があります。

## 身体活動量を増やして、運動機能や筋力の低下を予防しよう

身体活動とは安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作のことをいいます。身体活動は、「運動」と運動以外の通勤や家事、余暇活動などで体を動かす「生活活動」に分けられます。どんな方法で身体活動を増やすかはご自身の生活やタイプによって変わってきます。

### 日ごろから運動をしている方

散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレや速歩など、ちょっときつい運動をプラスするとより効果的になります。



### 時間がない、運動が苦手な方

生活の中で次のことを取り入れて生活活動量を増やしてみませんか。

- 上下階への移動は階段を使う
- 歩くときは早足で歩く
- 気になったところをこまめに掃除する
- お店の入口から遠いところに駐車する
- 近いお店には歩いて行くなど



運動や生活の中で100kcal消費するための一覧はこちら



### ★お家でできる動画を配信しています★

お家でも簡単に運動に取り組んでいただけるように動画を作成しました。お子さんと一緒にできる親子ヨガやストレッチを、ぜひお試しください。



親子ヨガ



ストレッチ

## 今年もやります!

## あたまからだ元気体操!

申込不要  
参加費無料

「ラジオ体操第一」「信濃の国上田 けんこう 健康体操」の2種類の体操を行います。

**時間** 6~10月の毎週土曜日 6:30~7:00  
※雨天中止(中止時の連絡は行いません)

- 場所**
- ①ひとまちげんき・健康プラザうえだ
  - ②西部公民館
  - ③上野が丘公民館
  - ④上田創造館
  - ⑤塩田地域自治センター
  - ⑥真田保健センター
  - ⑦丸子ベルパーク

