

# 令和6年度「上田市スポーツ教室」

# 参加者募集



対象者：市内在住・在勤・在学の方

上田市健康づくりチャレンジポイント制度の対象事業（詳しくは裏面へ）

教室名	紹介文	運動量目安	受講料	対象年齢	定員	時間	曜日	期	日 程												会場	持ちもの		
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
初心者ゴルフ	初心者のゴルフの普及と体力の向上・健康増進を図るため、初心者の方やもっと上手になりたい方を対象としたゴルフ教室です！	レベルに応じて ★★★★★ ☆ ★★★★★	4,000円/期 ※練習場使用料等が別途必要	18歳以上 (学生除く)	30名/期	10:00 ～ 12:00	水	春期	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月1日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日 コース研修				グリーンフォーラムとびうお	ゴルフクラブ ゴルフシューズ		
								夏期	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日 コース研修							太郎ゴルフ練習場
								秋期	8月7日	8月14日	8月21日	8月28日	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	10月2日 コース研修							上田ゴルフセンター
								冬期	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	12月4日 コース研修							塩田ゴルフセンター
少林寺拳法	体力に応じて基本技に触れ、身体と心を共に高める少林寺拳法の修行法を体験していただきます。親子でもできる修行法です。格闘技初心者の方に向け、武道の稽古により簡単な護身術や介護に役立つ身体操作法を学びます。	レベルに応じて ★★★★★ ☆ ★★★★★	2,000円/期 (小学生以下) 3,000円/期 (中学生以上)	小学生以上 (未就学児の参加も可)	20名/期	19:00 ～ 20:30	月	前期	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月22日			上田城跡公園体育館剣道場			
								後期	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	9月30日	10月7日	10月21日	11月11日	11月18日	11月25日						
弓道	弓道の未経験者・経験者の方に、弓道の基本動作、道具の扱いなど個々の習熟度に応じた指導をいたします。	★★★★★	3,000円/期	18歳以上 (学生除く)	昼・夜 各15名/期	(昼) 9:30～ 11:00 (夜) 19:00～ 20:30	火	前期	5月7日 ※開講式	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日 ※開講式		上田城跡公園弓道場	白足袋 肌の露出の少ない服装		
								後期	7月23日 ※開講式	7月30日	8月6日	8月20日	8月27日	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	10月1日	10月8日 ※開講式					
ナイターテニス	この教室は初級者から中級者を対象にしています。生涯スポーツとしてテニスの楽しさを体験していただくための教室です。経験の度合いで2面～4面に分かれて行います。体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。中級者の方たちには、コーチからラリーを取り入れたレッスンが中心になります。世界では錦織選手を始め日本人選手が大活躍しています。これを機会に是非テニスを始めてみませんか。	レベルに応じて ★★★★★ ☆ ★★★★★	6,000円/期	18歳以上 (学生除く)	60名/期	19:00 ～ 21:00	火	前期	4月2日	4月9日	4月16日	4月23日	5月7日	5月14日	5月21日	5月28日	予備日 6月4日、6月11日、6月18日、6月25日			上田古戦場公園テニスコート	硬式テニスラケット テニスシューズ			
							土	後期	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日	8月3日	8月10日	8月17日	8月24日	8月31日	9月7日	9月14日			9月21日		
初心者テニス	初心者の方にテニスの楽しさを感じていただくための教室です。テニス経験のない方大歓迎です。これを機会にテニスを始めてみませんか。経験者の方ももちろん大歓迎です。	★★★★★	6,000円/期	18歳以上 (学生除く)	20名/期	9:00 ～ 11:00	金	前期	5月10日	5月17日	5月24日	5月31日	6月7日	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日			自然運動公園 室内多目的運動場			
							後期	9月6日	9月13日	9月20日	9月27日	10月4日	10月11日	10月18日	10月25日	11月1日	11月8日							
バドミントン	バドミントン教室は、バドミントンを始めたい初心者から、少し経験したことのある方まで、それぞれの要望に沿った指導内容でバドミントンを楽しめます。仲間と一緒にゲームに参加し、健康づくりをしましょう。	レベルに応じて ★★★★★ ☆ ★★★★★	3,000円/期	18歳以上	40名/期	18:30 ～ 20:30	火	前期	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日			上田城跡公園体育館	バドミントンラケット 室内用運動靴		
							後期	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	11月5日	11月12日							
ラージボール卓球	若い人から高齢者になっても楽しめる卓球です。初心者から経験したことのある方まで仲間とゲームをして気持ちよく汗を流しましょう。	★★★★★	2,000円/期	18歳以上	30名/期	9:30 ～ 11:30	水	前期	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日			上田城跡公園体育館	ラージボール用ラケット 室内用運動靴		
							後期	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	10月2日	10月16日	10月23日	11月6日	11月13日	11月20日							
女性ソフトテニス	初心者から経験者まで老若問わず、レベルに合った指導をします。基本からゲームまでソフトテニスが楽しくできるようになります。	★★★★★	3,000円/期	18歳以上 (女性のみ)	20名/期	9:30 ～ 11:30	火	通期	5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日	予備日 7月23日、7月30日 8月6日、8月20日		古戦場公園テニスコート	ソフトテニスラケット テニスシューズ		
やさしい筋力アップ 貯筋運動	『筋トレをしない』と言われたけれど何をしたいかわからない方。腰痛、膝痛のある方。元気があたり前に生活をする為に昨年は前期後期で100名が参加しています。期間外はサークルとして活動しています。	★★★★★	4,000円/期	中学生以上	60名/期	10:00 ～ 11:00	金	前期	5月17日	5月24日	5月31日	6月7日	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日			上田城跡公園体育館剣道場	ヨガマットかバスタオル スリッパ(会場が運動靴禁止のため)		
							後期	9月6日	9月13日	9月27日	10月4日	10月11日	10月18日	11月8日	11月15日	11月22日	11月29日							
スロトレとジャス体操で 体力アップ	初心者向けに色々なメニューを少しずつ組み込んだ教室です。今話題のスロトレーニング、ロコモ体操、ジャス体操は音楽に合わせて楽しく体を動かします。スクエアステップでは『運動と頭』を同時に使い認知症予防に役立つ簡単なステップから始めますので安心してご参加ください。	★★★★★	3,000円/期	高校生以上	30名/期	10:00 ～ 11:30	月	前期	4月8日	4月15日	4月22日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日			上田城跡公園第二体育館	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴		
							後期	8月19日	8月26日	9月2日	9月9日	10月7日	10月14日	10月21日	11月11日	11月18日	11月25日							
ゆっくり充実 入門ヨガ・ウォーキング	しっかりゆっくりヨガとウォーキングがしたいという方に2時間かけて身体づくりをします。年間続けてできるので、運動不足を解消し、生活リズムを整え、体と心のリフレッシュにもなります。年齢・体力に関係なく、初心者の方もご自分の体力に合わせて『静』と『動』の時間を楽しみましょう。	レベルに応じて ★★★★★ ☆ ★★★★★	3,500円/期	18歳以上 (学生除く)	30名/期	13:30 ～ 15:30	水	春期	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月1日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日			上田城跡公園体育館柔道場	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴 除菌用雑巾		
								夏期	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	9月4日	9月11日						
								秋期	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日						
								冬期	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月5日	3月12日						
筋トレ・筋トレ スクエアステップ	「年間を通じて体力づくりをしたい」「生活リズムを整えたい」という方に、継続することを大切にしたい教室です。スロジョギングの有酸素運動と十分なストレッチ体操でウォーキングアップと柔軟性を高め、更にスクエアステップで脳力と体力をつけます。楽しく初心者の方でも無理なく体力に合わせてご参加いただけます。	レベルに応じて ★★★★★ ☆ ★★★★★	3,000円/期	18歳以上 (学生除く)	30名/期	10:30 ～ 12:00	水	春期	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月1日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日			上田城跡公園体育館柔道場	ヨガマット又はバスタオル 室内用運動靴 除菌用雑巾		
								夏期	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	9月4日	9月11日						
								秋期	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日						
								冬期	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月5日	3月12日						
安全に楽しめる タッチラグビー	タッチラグビーはタックルなどコンタクトプレーがなくでも安全に楽しめるスポーツです。日本レクリエーション協会の種目にも登録されています。スポーツが苦手な方でも大丈夫です。是非、この機会に楽しさを体験してみてください。国スポ2028長野大会の代表選手になるのも夢ではないかもしれません！	★★★★★	1,000円/期 (中学生以下) 2,000円/期 (高校生以上)	小学生以上	20名/期	18:30 ～ 20:30	水	前期	4月17日	4月24日	5月1日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日			上田城跡公園第二体育館	室内用運動靴		
								後期	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日						

18時半以降開始の教室で中学生以下の方が参加する場合は、保護者同伴のうえご参加ください。

※ 注意事項や申込方法等は裏面をご覧ください。

受講料は教室初日に会場で徴収します。

どの教室も「運動のできる服装」で「飲料水」を用意して参加しましょう。

◆各教室の募集期間・講師

教室名	期	広報うえだ掲載号	申込期間	講師
初心者ゴルフ	春 期	2月号	2月23日(金) ~ 3月8日(金)	上田市ゴルフ協会
	夏 期	4月号	4月23日(火) ~ 5月7日(火)	
	秋 期	6月号	6月24日(月) ~ 7月8日(月)	
	冬 期	8月号	8月23日(金) ~ 9月6日(金)	
少林寺拳法	前 期	4月号	4月23日(火) ~ 5月7日(火)	上田少林寺拳法協会
	後 期	7月号	7月23日(火) ~ 8月6日(火)	
弓 道	前 期	3月号	3月25日(月) ~ 4月8日(月)	上田市弓道協会
	後 期	6月号	6月24日(月) ~ 7月8日(月)	
ナイターテニス	前 期	2月号	2月23日(金) ~ 3月8日(金)	上田テニス協会
	後 期	5月号	5月23日(木) ~ 6月6日(木)	
初心者テニス	前 期	3月号	3月25日(月) ~ 4月8日(月)	上田テニス協会
	後 期	7月号	7月23日(火) ~ 8月6日(火)	
バドミントン	前 期	3月号	3月25日(月) ~ 4月8日(月)	上田バドミントン協会
	後 期	7月号	7月23日(火) ~ 8月6日(火)	
ラージボール卓球	前 期	3月号	3月25日(月) ~ 4月8日(月)	上田卓球協会
	後 期	7月号	7月23日(火) ~ 8月6日(火)	
女性ソフトテニス	通 期	3月号	3月25日(月) ~ 4月8日(月)	上田ソフトテニスクラブ
やさしい筋力アップ 貯筋運動	前 期	4月号	4月23日(火) ~ 5月7日(火)	鷲 巢 国 彦 氏
	後 期	7月号	7月23日(火) ~ 8月6日(火)	
スロトレとジャズ体操で体 力アップ	前 期	2月号	2月23日(金) ~ 3月8日(金)	上田市レクリエーション サポートクラブ
	後 期	7月号	7月23日(火) ~ 8月6日(火)	
ゆっくり充実入門ヨガ・ ウォーキング	春 期	2月号	2月23日(金) ~ 3月8日(金)	
	夏 期	5月号	5月23日(木) ~ 6月6日(木)	
	秋 期	8月号	8月23日(金) ~ 9月6日(金)	
筋トレ・脳トレ スクエアステップ	冬 期	11月号	11月25日(月) ~ 12月9日(月)	
	春 期	2月号	2月23日(金) ~ 3月8日(金)	
	夏 期	5月号	5月23日(木) ~ 6月6日(木)	
	秋 期	8月号	8月23日(金) ~ 9月6日(金)	
安全に楽しめる タッチラグビー	前 期	3月号	3月20日(水) ~ 4月3日(水)	上田市ラグビーフットボール協会
	後 期	8月号	8月21日(水) ~ 9月4日(水)	

☆申込方法

- 窓口で申込⇒所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ窓口へ提出。各教室の申込期間や窓口等については表をご覧ください。  
※18時半以降開始の教室で中学生以下の方が参加する場合は、保護者同伴のうえご参加ください。

◆申込窓口

窓 口	住 所	電 話	業 務 時 間	休 業 日
スポーツ推進課	上田市大手1-11-16	23-5196	8:30 ~ 17:15	土・日・祝日・休日、年末年始
上田城跡公園体育館管理事務所	上田市常磐城1-1-30	22-8699	9:00 ~ 21:00	木曜日(祝日は営業)、年末年始
自然運動公園総合体育館管理事務所	上田市下之郷乙935	38-7195	9:00 ~ 21:00	木曜日(祝日は営業)、年末年始
丸子総合体育館	上田市御嶽堂1-1	43-2250	8:30 ~ 21:00	月曜日(その日が休日に当たるときは、その翌日)、年末年始
真田地域教育事務所	上田市真田町7199-1	72-2655	8:30 ~ 17:15	土・日・祝日・休日、年末年始
武石地域教育事務所	上田市下武石742	85-2030	8:30 ~ 17:15	土・日・祝日・休日、年末年始
(一財)上田市スポーツ協会	上田市下之条354-1 上田古戦場公園管理事務所(県営上田野球場内)	27-9400	8:30 ~ 17:15	土・日・祝日・休日、年末年始

「上田市健康づくりチャレンジポイント制度」の対象事業です!

1 チャレンジポイント制度に申込み ※既に参加の方はお申込みいただく必要はありません。

- 次の2つの方法いずれかで申込をしてください。

①ハガキで申込

スポーツ教室申込窓口にある「上田市健康づくりチャレンジポイント制度」パンフレットの申込書欄に必要事項を記入のうえ、申込書部分を切り取り郵便ポストへ投函(切手不要)してください。

②電子申請で申込

下部に記載の二次元コードを読み込み、内容を入力して申し込んでください。

→ ①、②どちらの申込方法でも、上田市からチャレンジポイントカード(黄色の二折カード)をお送りします。

ポイントゲットだピ〜!!



健康づくりチャレンジポイント制度  
マスコットキャラクターPちゃん

2 ポイントを貯める ※会場で「20ポイント専用カード」をお渡しします。(1回参加で20ポイント)

- 講師からポイントスタンプまたはそれに代わるシールをもらってください。
- 2回目以降もカードをお持ちください。

※「20ポイント専用カード」について

- ・ ポイントを貯めるためのカードです。
- ・ 健康推進課主催「あたま・からだ元気体操」などでもポイントを貯めることができます。

3 ポイントを交換する

- ・ 健康推進課、丸子、真田、武石の保健(健康)センター窓口へカード(黄色、青色両方)を持参してください。  
※持参できない場合は郵送による方法もあります。
- ・ 市内公共施設、民間施設の無料利用券や農産物直売所で利用できる「やさしい食べよう券」と交換ができます。
- ・ 社会貢献として、市内小中学校や保育園などにスポーツ用品の購入用としてポイントを市に提供することができます。

【上田市健康づくりチャレンジポイント制度の詳細】

スポーツ教室申込窓口にあるパンフレットや上田市ホームページをご覧ください。健康推進課へお問い合わせください。

(上田市健康推進課)

所在地: 〒386-0012

上田市中央6-5-39 健康プラザうえだ内

電話番号: 0268-28-7123



上田市ホームページ  
健康づくりチャレンジポイント制度について

(URL)  
https://www.city.ueda.nagano.jp/site/kenko/2345.html

健康づくりチャレンジポイント制度  
電子申請用二次元コード

(URL)  
https://s-kantan.jp/city-ueda-nagano-u/offer/offerList\_detail.action?tempSeq=17569

問合せ先

上田市スポーツ推進課

TEL: 23-5196 FAX: 22-4131

e-mail: sports@city.ueda.nagano.jp

(一財)上田市スポーツ協会

TEL: 27-9400 FAX: 21-3100

e-mail: taikyo@po2.ueda.ne.jp