



上田市健康づくり  
チャレンジポイント制度  
対象事業

老若男女問わず  
どなたでも  
当日参加OK!

**参加無料**

大切なのは  
どれだけ歩くか ではなく  
どう歩くか。

# モールウォーキング教室

天候に左右されず、安心安全&快適なアリオモール館内で  
気軽にウォーキングを始めてみませんか？

チェックポイントを通過し、1周 約1,000mのコースを歩きます。

**2025年度 定期開催決定!!**

**!! 今後のイベント予定**

開催日	指導者
2025年 4月 15日 (火)	NPO法人 <b>クラブUSC</b>
6月 11日 (水)	NPO法人 <b>さなだスポーツクラブ</b>
8月 26日 (火)	NPO法人 <b>ミックススポーツクラブ</b>
10月 14日 (火)	NPO法人 <b>クラブUSC</b>
12月 10日 (水)	NPO法人 <b>さなだスポーツクラブ</b>
2026年 2月 10日 (火)	NPO法人 <b>ミックススポーツクラブ</b>

～ 皆様へお願い ～

- スニーカーと動きやすい服装でご参加ください。 ○ 更衣室はございませんので、各自でご準備をお願いいたします。
- 貴重品・荷物の管理は各自で行ってください。 ○ ご自身の体調や周りのお客様には十分ご注意ください。
- モールウォーキングにおける事故は責任を負いかねますのでご了承ください。

**時間** 午前10時30分～(1時間程度)

**場所** 2階 上田市インフォメーションコーナー

イベントの詳細は  
館内ポスターを  
ご確認くださいませ

※アリオ上田 館内改装期間中は、ウォーキングコースが毎回変更となる可能性がございます。あらかじめご了承くださいませ。