

令和2年度 運動ポイント事業「行きましたポイント」付与対象事業

健康関連事業

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問合せ先	備考
1	自主活動応援教室	指定の水曜日 4回コース 8/26 10/7 12/2 2/3	10:45～ 11:45	自主活動で実践できる簡単なストレッチ、筋トレ、脳トレを身に付ける教室	加西市 健康福祉会館	20人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	事前申し込みが必要
6	健康福祉会館運動教室 「健康づくり入門教室 体験会」	7月・9月・1月に 4日ずつ開催	月・金 10:00～ 11:30 火・木 13:30～ 15:00	ストレッチ、筋トレ、 ウォーキング の基礎	加西市 健康福祉会館	各日 5人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	事前申し込みが必要 7月(27・28・30・31) 9月(14・18・24・ 29) 1月(25・26・28・29) ※「トレーニング利用証」をお持ちでない方が対象の教室です。 参加は1回のみ。
7	健幸運動 スキルアップ講座	指定の水曜日 4回コース 7/29 9/30 11/4 1/20	10:45～ 11:45	地域で運動普及に 携わる方のスキル アップ講座	加西市 健康福祉会館	20名	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	事前申し込みが必要
10	「ピラティス&リラクゼーション ストレッチ」	R3.2/13(土)	10:00～ 11:15	ピラティス&リラク ゼーションストレッチ	加西市 健康福祉会館	20人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	事前申し込みが必要 ※開催月の1日から受付開始 持ち物: 飲み物・汗ふきタオル ※動きやすい服装と五本指の靴下着用、または裸足でご参加ください。
11	健康福祉会館運動教室 「健康づくり入門教室」	毎週月・火・木・金	月・金 10:00～ 11:30 火・木 13:30～ 15:00	ストレッチ、筋トレ、 ウォーキング の基礎	加西市 健康福祉会館	15人	300円	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	「トレーニング利用証」をお持ちの方 祝日、12/29～1/3まではお休み
12	健康福祉会館運動教室 「ステップアップ教室」	毎週月～金	月・水・金 13:30～ 14:30 火・木 9:30～ 10:30 金(夜間) 19:00～ 20:00	筋トレとストレッチ	加西市 健康福祉会館	15人	300円	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	「トレーニング利用証」をお持ちの方 祝日、12/29～1/3まではお休み

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問合せ先	備考
13	健康福祉会館運動教室 「誇れるカラダづくり」	毎週木曜	火 10:45～ 11:45	筋トレ・体幹 トレーニングなど	加西市 健康福祉会館	15人	300円	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	「トレーニング利用証」をお持ちの方 祝日、12/29～1/3まではお休み
14	健康福祉会館運動教室 「チャレンジ自主トレ」	毎週水曜	水 9:00～ 10:30	運動器具等を 利用した 自主トレーニング	加西市 健康福祉会館	15人	150円	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	「トレーニング利用証」をお持ちの方 祝日、12/29～1/3まではお休み
15	健康福祉会館運動教室 「リズム&ステップ」	毎週火・水	火 10:45～ 11:45 水(夜間) 19:00～ 20:00	ステップ台を使った 運動やリズム体操	加西市 健康福祉会館	15人	300円	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	「トレーニング利用証」をお持ちの方 祝日、12/29～1/3まではお休み
16	健康福祉会館 自主トレーニングの利用	毎週月～金	月・火・木 9:00～ 17:00 水・金 9:00～ 20:00	エアロバイクや ランニングマシンを 使用する 自主トレーニング	加西市 健康福祉会館	5名	150円	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	「トレーニング利用証」をお持ちの方 祝日、12/29～1/3まではお休み ※1回の利用につき 最大で60分間利用可
17	ゆうゆう会活動	第2・4水曜 ※8月のみ 第1・3水曜	10:45～ 11:45	「健幸塾」 運動指導員の指導 の下、ウォーキング や筋トレ、レクリエー ションなど。 「自主グループ」 体操の実践など 会員主体の健康 づくりの実践	加西市 健康福祉会館	会員登録 先着20人	無料	健康課	健康課 坂口	健康課 0790-42-8723	「ゆうゆう会」への登録が必要
18	大人のよか余暇くら部	毎月第4金曜 開催予定	19:00～ 20:30	ソフトバレーボール やフットサル、パドミ ントンなど	内容によって 異なる	30人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	事前申し込みが必要 ※実施内容については 広報かさいをご確認ください。
19	イオンモール加西北条 加西市ラジオ体操	毎週水曜	10:10～ 10:25	ラジオ体操第1・2	イオンモール 加西北条2階 コスモコート	-	無料	健康課	坂口	健康福祉会館 42-6700	祝日、12/29～1/3まではお休み 参加される際は、マスクの着用をお願 いします。風邪のような症状のある方 は参加出来ませんのでご注意ください。
20	青空ラジオ体操	毎週火・木	9:00～ 9:15	ラジオ体操第1・2	加西市 健康福祉会館 芝生広場	-	無料	健康課	坂口	健康福祉会館 42-6700	祝日、年末年始はお休み 雨天・荒天中止(8時30分時点で判断)

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問合せ先	備考
21	健康美人 ～運動でアンチエイジング～	第2・4月曜	9:30～ 11:00	ウォーキング 筋力トレーニング レクリエーション	善防公民館	30名	全12回 3,600円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:7/13(月) 託児あり 事前申し込みが必要
22	シニアの生き生き元気塾	第2・4火曜	13:10～ 14:40	体操チューブを 使った ストレッチ体操	北部公民館	25名	全17回 前期3,000円 後期2,100円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:7/14(火) 概ね70歳以上の方 介護認定を受けていない方 事前申込が必要
23	みんなで遊ぼう	奇数月 原則第4土曜	13:30～ 15:30	障がいのある方々 との交流・体操	北部公民館	20名	全5回 (無料)	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:7/25(土) 事前申し込みが必要 随時ボランティア募集
24	シニアのヒップホップダンス	毎月 原則第1土曜	13:00～ 15:00	ダンスエクササイズ	北部公民館	20名	全9回 2,700円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:7/4(土) 事前申込が必要
25	手ごねパン教室 ブレッド&ベジランチ	奇数月 第4土曜	9:30～ 13:00	料理実習	北部公民館	16名	全5回 1,500円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:7/25(土) 事前申し込みが必要 材料費:実費
26	健康マージャン教室	第2・4水曜	13:30～ 16:30	脳トレ マージャン	北部公民館	15名	全18回 前期2,000円 後期2,400円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:7/8(水) 初心者に限る 事前申し込みが必要
27	指圧マッサージ教室	第1・3土曜	13:30～ 15:00	指圧 マッサージ	北部公民館	18名	全16回 前期3,000円 後期1,800円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:7/4(土) 事前申し込みが必要
28	70歳からの生き生き元気塾	第2・4金曜	10:00～ 11:30	体操 脳トレ	南部公民館	15名	全16回 前期2,400円 後期2,400円	南部公民館	泉	南部公民館 49-0041	初回:7/10(金) 概ね70歳以上の方 介護認定を受けていない方 事前申込が必要

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問合せ先	備考
29	70歳からの生き生き元気塾	第1・3木曜	9:50～ 11:30	体操 脳トレ	9月まで 健康福祉会館 10月から 中央公民館	20名	全14回 前期1,500円 後期2,700円	中央公民館	美藤	中央公民館 42-2151	初回:7/2(木) 概ね70歳以上の方 介護認定を受けていない方 事前申込が必要
30	70歳からの生き生き元気塾	第1・3火曜	10:00～ 11:30	介護予防体操 レクリエーション	善防公民館	35名	全14回 前期1,800円 後期2,400円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:7/14(火) 概ね70歳以上の方 介護認定を受けていない方 事前申込が必要
31	ゆっくりヨガ	第4木曜	9:30～ 10:30	ヨガ	南部公民館	20名	全9回 2,700円	南部公民館	泉	南部公民館 49-0041	初回:7/16(木) 事前申込が必要
32	ダンスエクササイズ ZUMBA	第2土曜	10:00～ 11:00	ダンスエクササイズ	南部公民館	20名	全9回 2,700円	南部公民館	泉	南部公民館 49-0041	初回:7/11(土) 事前申込が必要 託児あり
33	空手エクササイズ	第3金曜	10:00～ 11:30	空手エクササイズ	9月まで 善防公民館 10月から 中央公民館	15名	全8回 前期 900円 後期1,500円	中央公民館	美藤	中央公民館 42-2151	初回:7/17(金) 託児あり 事前申込が必要
34	爽やかマラソンコーチング	第2・4土曜	8:30～ 10:00	マラソン ストレッチ	善防公民館	30名	全9回 2,700円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:7/11(土) 事前申し込みが必要
35	子育てママのための リフレッシュエクササイズ	第1・3水曜	10:00～ 11:30	ヨガ・ストレッチ 筋トレエクササイズ	善防公民館	15組	全15回 前期2,100円 後期2,400円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:7/1(水) 事前申し込みが必要
36	季節感じる スイーツ&パン教室	第2土曜	9:30～ 13:30	料理実習	善防公民館	8名	全5回 1,500円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:8/8(土) 材料費:1,500円/回 託児あり 事前申し込みが必要

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問合せ先	備考
37	世界のとびら	第2土曜	13:30～ 15:00 ※10:00～ 13:00 (料理実習)	料理実習と 文化紹介	善防公民館	15名	全5回 1,500円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:7/11(土) 材料費:500円/回 ※料理実習2回 事前申し込みが必要