

2021年度 健幸ポイント事業「行きましたポイント」付与対象事業(多可町)

*今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、日程等が変更になる場合があります。詳細は問い合わせ先にご確認ください。

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	問い合わせ先	参加対象	備考
1	あったかアスバルトレーニングルーム	毎日(年末年始除く)	9:00～22:00	高齢者向けの健康器具から有酸素マシン、ウェイトマシン等8種の機器を取り揃え、幅広い年齢層の方にご利用いただけます。	多可町健康福祉センター(アスバル)	10名 *状況により入場制限を行います。(現在は、新型コロナウイルス感染防止のため5名としている)	一般(65歳以下):110円 65歳以上、障がい者:無料	生涯学習課	遠藤	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民 中学生以下は大人の同伴必要	
2	リフレッシュ教室	6/1～9/9及び11/11～3/17 木曜日 各12回	13:30～15:15	認知機能や心身活動の低下を予防し、いきいきと生活するための方法を学びます。	多可赤十字病院地域リハ・ケアセンター	15人程度	無料	ふくし相談支援課	下原	地域包括支援センター 0795-30-2525	多可町住民 加西市住民 多可町在住の65歳以上で介護認定を受けていない人の内、町より声かけをした対象の人	
3	多可の森健康ウォーキング(毎週ウォーキング)	基本毎週火・木曜日	9:00～11:00 (コースにより、12:00終了の場合もあり)	森や町の中を歩きながら、脳活性トレーニングや筋力アップ等の様々なプログラムを行います。	毎回異なる	なし	500円	(一社)多可の森健康協会・多可町	【多可の森健康協会】橋口	【多可の森健康協会】 080-8306-0551	多可町住民 加西市住民 最高血圧180以上、最低血圧110以上のどちらかに該当する方。 体温37.5度以上の方 妊娠中の方 飲酒された方、二日酔いの方 自力で2時間のウォーキングができない方	
4	多可の森健康ウォーキング(月1回イベント)	月1回(土曜日)	午前開始(開始時間は毎回異なる)	森や町の中を歩きながら、脳活性トレーニングや筋力アップ等の様々なプログラムを行うほか、体験プログラムもしくは食事がつきます。	毎回異なる	20名	500円+体験料または食事代	(一社)多可の森健康協会・多可町	【多可の森健康協会】橋口	【多可の森健康協会】 080-8306-0551	多可町住民 加西市住民 最高血圧180以上、最低血圧110以上のどちらかに該当する方。 体温37.5度以上の方 妊娠中の方 飲酒された方、二日酔いの方 自力で2時間のウォーキングができない方	
5	ふるさとウォーク	6月6日(日)	9:00～12:00	多可町内の名所を歩いて回るウォーキングです。	今年度は中区(*年度によって変更)	なし	無料	多可町スポーツクラブ21連絡協議会	藤田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	
6	多可町ランニングクラブ	5月～3月 月1回 土曜日	9:00～11:00	自身のペースに合わせてランニングやウォーキングができます。	中区	なし	年間500円	多可町体育協会	藤田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	
7	ふるさと紅葉ウォーク	11月28日(日)	9:00～12:00	晩秋の多可町の自然を楽しみながらウォークを楽しみます。	今年度は八千代区(*年度によって変更)	なし	無料	多可町スポーツ推進委員会	今中	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	
8	第1回わくわく健康教室	6月27日(日)	9:00～12:00	アスバル体操やニュースポーツ(スパーードライブ・囲碁ボール)を	北アリーナ	なし	無料	多可町スポーツ推進委員会	今中	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市市民	

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	問い合わせ先	参加対象	備考
9	第2回 わくわく健康 教室	7月18日 (日)	9:00～ 12:00	アスバル体操や ニュースポーツ (スーパードライ ブ・ポッチャ)を楽	北アリーナ	なし	無料	多可町 スポーツ 推進委員会	今中	生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市民	
10	第3回 わくわく健康 教室	9月12日 (日)	9:00～ 12:00	アスバル体操や ニュースポーツ (スーパードライ ブ・シャフルボード)	北アリーナ	なし	無料	多可町 スポーツ 推進委員会	今中	生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市民	
11	第4回 わくわく健康 教室	10月31日 (日)	9:00～ 12:00	アスバル体操や ニュースポーツ (スーパードライ ブ・ファミリーバド ミントン)を楽しみ	北アリーナ	なし	無料	多可町 スポーツ 推進委員会	今中	生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市民	
12	ますピンポン	11月7日 (日)	9:00～ 12:00	卓球のラケットの代 わりに一号升をつ かってピンポンをたの しみます。	ガルテン八 千代グラウ ンド	なし	無料	多可町 体育協会	藤田	生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市民	
13	スポーツ フェスティバル	11月20日 か27日	9:00～ 12:00	スポーツクラブ21 で取り組まれているス ポーツを中心に、 様々なスポーツが体 験できます。	アスバル 周辺	なし	無料	多可町 スポーツク ラブ21連 絡協議会	藤田	生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市民	
14	第5回 わくわく健康 教室	12月5日 (日)	9:00～ 12:00	スーパードライブ大 会(ニュースポー ツ)を開催します。	アスバル アリーナ	なし	無料	多可町 スポーツ 推進委員会	今中	生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市民	
15	ご来光登山	1月1日 (祝)	6:00～ 10:00	アスバルを出発し、 浅香山に登り、ご来 光を見ます。下山 後、アスバルにてお 雑煮を頂きます。	浅香山	なし	無料	多可町 体育協会	藤田	生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市民	
16	体育協会主催の 大会 (ソフトポー ル、野球、バ レー、ソフトテ ニス、バスケッ トボール、卓 球、剣道、柔 道)	6月～11 月	8:00～ 17:00	スポーツが好きな方 が集まり、競技を楽 しみます。	中央公園G ガルテン八 千代G ガルテン八 千代テニス コート アスバル アリーナ 北アリーナ ガルテン 八千代体育 館	開催要項によ る	開催要項 による	多可町 体育協会	藤田	生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 要項によっては、 加西市住民も可	
17	コークラブ	随時	内容により異 なる	コークラブで開催する イベントや奉仕活動	コークラブ	内容により異 なる	無料	多可町地域 共生推進 協議会	生田	生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市民	
18	多可町温水 プール	随時	10:00～ 19:45	1年中温度設定された プールで、気持ちよく 泳いで 健康増進につなげま す。	多可町立 温水プール	なし	施設にお 問い合わせ ください	多可町指定 管理者 (株)NSI	福島	多可町立温 水プール 0795-32- 1475	多可町住民 加西市住民	