

## 令和3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
6	健康福祉会館運動教室 「健康づくり入門教室 体験会」	6月・8月・10月・ 12月・2月に 2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	オークタウン 加西	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 6月(21・22) 8月(23・24) 10月(14・ 15) 12月(16・17) 2月(21・22) ※「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	オークタウン 加西	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
8	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	オークタウン 加西	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
9	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	オークタウン 加西	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
10	健康福祉会館運動教室 「チャレンジ自主トレ」	毎週水曜	水 9:30～ 10:30	参加者が中心と なって体操に取り組 みます	オークタウン 加西	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
11	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	オークタウン 加西	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
12	健康福祉会館 自主トレーニングの利用	毎週月～金	9:00～ 12:00 (土・日・祝 休み)	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	健康福祉会館	5人 ※入場 人数	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
13	ゆうゆう会活動	第2・4水曜 ※8と2月は 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	オークタウン 加西	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
14	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。
15	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 コスモスコート	-	無料	健康課	坂口	健康福祉会館 42-6700	祝日、お盆、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。
16	青空ラジオ体操	毎週月・火・木	9:00～ 9:15	ラジオ体操第1・2	(月曜) オークタウン 加西 (火曜・木曜) 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)
17	70歳からの元気倶楽部	第1・3木曜	9:50～ 11:30	体操 脳トレ	中央公民館	20人	全18回 前期2,700円 後期2,700円	中央公民館	美藤	中央公民館 42-2151	初回:5/20(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
18	ハッコラ(発酵ライフ)で体の 中から健・幸・美	第3水曜	9:30～ 11:30	発酵食品体験	中央公民館	10人	全8回 1,500円	中央公民館	美藤	中央公民館 42-2151	初回:5/19(水) 託児あり 材料費:実費 事前申込が必要
19	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人	全18回 前期2,700円 後期2,700円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:5/18(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

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
20	働きざかり世代の女性のための姿勢改善教室	第2・4金曜	10:00～ 11:30	エクササイズ ストレッチ	善防公民館	12人	全15回 4,500円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:5/14(金) 託児あり 事前申し込みが必要
21	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	12組	全18回 前期2,700円 後期2,700円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:5/19(水) 事前申し込みが必要
22	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	12任	全6回 1,800円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:6/12(土) 材料費:1,500円/回 託児あり 事前申し込みが必要
23	世界のとびらⅡ	第2土曜	10:00～ 11:30 ※10:00～ 13:00 (料理実習)	料理実習と 文化紹介	善防公民館	15人	全6回 1,800円	善防公民館	小林	善防公民館 48-2643	初回:6/12(土) 材料費:500円/回 ※料理実習3回 事前申し込みが必要
24	70歳からの生き活き元気塾	第2・4金曜	10:00～ 11:30	体操 脳トレ	南部公民館	15人	全18回 前期2,700円 後期2,700円	南部公民館	泉	南部公民館 49-0041	初回:5/14(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
25	ゆっくりヨガ	第4木曜	9:30～ 10:30	ヨガ	南部公民館	20人	全10回 3,000円	南部公民館	泉	南部公民館 49-0041	初回:5/27(木) ヨガマット貸出可 事前申込が必要
26	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人	全10回 3,000円	南部公民館	泉	南部公民館 49-0041	初回:5/8(土) 託児あり 事前申込が必要
27	シニアの生き活き元気塾	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人	全20回 前期3,000円 後期3,000円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:5/11(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

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
28	バードゴルフから始める ビギナーズゴルフレッスン	第1・3土曜	13:30～ 15:30	ゴルフ	北部公民館他	15人	全18回 前期2,700円 後期2,700円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:5/15(土) 道具貸出あり(無料) 事前申し込みが必要
29	シニアのヒップホップダンス	第2土曜	13:30～ 15:00	ダンスエクササイズ	北部公民館	20人	全11回 3,300円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:5/15(土) 事前申込が必要
30	手ごねパン教室 ブレッド&ベジランチ	奇数月コース 偶数月コース 各第4土曜	9:30～ 13:00	料理実習	北部公民館	各コース 12人	全5回 1,500円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:5/22(土)または6/26(土) 材料費:1,000円/回 事前申し込みが必要
31	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	16人	全20回 前期3,000円 後期3,000円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:5/26(水) 初心者に限る 事前申し込みが必要
32	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	14人	全18回 前期2,700円 後期2,700円	北部公民館	宇仁	北部公民館 45-0103	初回:5/15(土) 事前申し込みが必要