

令和5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
4	健康福祉会館運動教室 「健幸づくり教室 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	開催月の広報を ご確認ください。	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 ※「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。
5	運動体験会	7/5(水) 8/30(水) 9/6(水) 10/4(水) 12/13(水) R6.2/28(水)	10:45～ 11:45	ニュースポーツ などの体験会です。	オークタウン 加西等	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 詳細は開催月の 広報誌をご確認ください。 持ち物:上履き・飲み物・タオル ※動きやすい服装でご参加ください。
7	実践！ヴィクトリーナ式 ★エクササイズ	11/8、12/20、 R6.1/24、2/21 ※全て水曜日	19:00～ 20:00	ヴィクトリーナ式エク ササイズの実践	健康福祉会館	各日 25人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	持ち物:上履き・飲み物・タオル ※動きやすい服装でご参加ください。
9	実践！ヴィクトリーナ式 イスエクササイズ	R6.1/30(火) 2/22(木)	10:00～ 11:00	加西市公式 YouTubeで配信中 のヴィクトリーナ式 イスエクササイズを 実践する講座	健康福祉会館	各日 25人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	対象:20歳以上の市民
10	こころの健康づくりセミナー ～それぞれのいのちを大切 にするために～	R6.2/2(金)	10:00～ 11:30 ※受付は 9:45～	大切な方を気づか い、大切な方の声に 耳を傾ける「ゲート キーパー」という生 き方を学ぶ講座	健康福祉会館	40人	無料	加西市福祉部	健康課 ・ 福祉 企画課	健康課 0790-42-8723 福祉企画課 0790-42-8724	事前予約が必要です。 ※申込は1月10日(水)～ 持ち物:筆記用具

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
11	青竹ピクス	R6.2/4(日)	10:00～ 11:00	青竹ピクス	健康福祉会館 (大ホール)	20人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	対象:20歳以上の市民
12	エクササイズ&健幸講話	R6.2/7(水)	19:00～ 20:30	ヴィクトリーナ式エク ササイズの実践と 健康や美容、栄養 に関する講話	健康福祉会館	25人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	対象:20歳以上の市民
13	(追加) 第2回体力測定	2/18(日)	午前の部 (19～64 歳) 9:30～ 11:30 午後の部 (65～79 歳) 13:30～ 15:30	体力測定	善防公民館多 目的ホール	50人	300円 保険料含む	加西市スポーツ協会	文化スポー ツ課 古角	加西市スポーツ協 会 47-1420	事前申し込みが必要 申込先 加西市スポーツ協会事務局 ☎・FAX:47-1420
13	親子運動遊び	R6.2/25(日)	10:00～ 11:00	親子運動遊び	健康福祉会館 (大ホール)	15組	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	対象:子どもと保護者 ※こどもは4歳(年中児)～6歳(未就学 児) ※保護者1人につきこども1人
14	男性限定! ヴィクトリーナ式 エクササイズ	R6.2/28(木)	19:00～ 20:00	男性を対象としたエ クササイズ講座	健康福祉会館	25人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	対象:20歳以上の市民(男性)

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
15	健康福祉会館運動教室 「健幸づくり教室」	毎週月～金	月・金 10:00～ 11:30 13:30～ 15:00 水 13:30～ 15:00 火・木 9:30～ 11:00 13:30～ 15:00 夜間 水・金 19:00～ 20:00	脳トレ、ストレッチ、 筋トレ、ウォーキン グ	曜日によって異な る。 ※備考参照	各20名 ※健康 福祉 会館のみ 15名	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 月・金 10:00～11:30 健康福祉会館 月 13:30～15:00 南部公民館 火9:30～11:00 北部公民館 火13:30～15:00 木9:30～11:00 善防公民館 木13:30～15:00 オークタウン加西 火・金(夜間) 19:00～20:00 健康福祉会館
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・火) 健康福祉会館 芝生広場 (木) 善防公民館 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	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1階 桜の木コート	－	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
18	ゆうゆう会活動	第2・4水曜 ※11と12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
19	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、バドミ 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。

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	わくわく健幸体操	第2・4月曜	9:30～ 11:00	ウォーキング 筋力トレーニング ストレッチ	善防公民館	30名	全16回 4,800円	善防公民館	大藤	善防公民館 48-2643	初回:5/22(月) 託児あり 事前申し込みが必要
21	ZUMBA	第2土曜	10:00～ 11:00	ダンスエクササイズ	南部公民館	30名	全10回 3,000円	南部公民館	東出	南部公民館 49-0041	初回:5/13(土) 事前申込が必要
22	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名	全18回 前期2,700円 後期2,700円	北部公民館	後藤	北部公民館 45-0103	初回:5/23(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	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名	全14回 前期2,100円 後期2,100円	北部公民館	後藤	北部公民館 45-0103	初回:5/20(土) 道具貸出あり(無料) 事前申し込みが必要
24	ママ'sクッキング	第3月曜	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	後藤	北部公民館 45-0103	初回:5/15(月) 託児あり 材料費:1,500円/回 事前申込が必要