

令和6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

2月21日

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
5	お口の健康教室 老化はお口から～お口の健康づくりでフレイル予防～	2/21(金)	13:30～ 15:00 【受付】 13:15～	オーラルフレイル (食べる、話す等口 の機能の衰え)・お 口の健康体操等	アスティアかさい 3F集会室	40人	無料	長寿介護課	長寿介護課 浅田	長寿介護課 42-8728	2/18(火)までに事前申し込みが必要 持ち物:筆記用具
6	健康福祉会館運動教室 「健幸づくり教室」	毎週月・火・木・金	月・火・ 木・金 10:00～ 11:30 夜間 金 19:00～ 20:00	脳トレ、 ストレッチ、 筋トレ、 ウォーキング	健康福祉会館	各30名	300円	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	「運動教室受講証」をお持ちの方 祝日、12/29～1/3まではお休み
7	青空ラジオ体操	毎週月・火	9:00～ 9:15	ラジオ体操第1・2	健康福祉会館 芝生広場	-	無料	健康課	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)
8	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 檜の木コート	-	無料	健康課	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

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
9	ゆうゆう会活動	第2・4水曜 ※8月と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	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
10	大人のよか余暇くら部	第4金曜 12月のみ第3金曜	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。
11	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18回 前期2,700円 後期2,700円	北部公民館	村田	北部公民館 45-0103	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 新規チューブ代:1,700円
12	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6回 1,800円	北部公民館	村田	北部公民館 45-0103	材料費:1,200円/回 事前申込が必要
13	姿勢矯正運動プログラム	第3火曜	10:00～ 11:30	エクササイズ ストレッチ	南部公民館	15名	全8回 2,400円	南部公民館	東出	南部公民館 49-0041	初回:6/18(火) 事前申込が必要
14	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	20名	全18回 前期2,700円 後期2,700円	南部公民館	東出	南部公民館 49-0041	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
15	楽しく基礎から バドミントン入門	第2・4土曜	10:00～ 12:00	バドミントン	南部公民館	10名	全6回 1,800円 (中高生無 料)	南部公民館	東出	南部公民館 49-0041	事前申込が必要
16	弓道、始めませんか 初心者弓道教室	第2・4土曜	13:00～ 14:30	弓道	南部公民館	10名	全6回 1,800円 (高校生無 料)	南部公民館	東出	南部公民館 49-0041	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
17	わくわく健幸体操	第2・4月曜	9:30～ 11:00	ウォーキング 筋カトレーニング ストレッチ	善防公民館	30名	全14回 4,200円	善防公民館	大藤	善防公民館 48-2643	託児あり 事前申し込みが必要
18	70歳からの生き活き元気塾	第1・3火曜	9:45～ 11:00	ラジオ体操 介護予防体操	善防公民館	35名	全18回 前期2,700円 後期2,700円	善防公民館	大藤	善防公民館 48-2643	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
19	整うKA・RA・DAメンテナンス	第2水曜	10:00～ 11:30	座学と実践	善防公民館	20名	全10回 3,000 円	善防公民館	大藤	善防公民館 48-2643	事前申し込みが必要
20	身近な野菜の 深掘り料理講座	奇数月第3木曜	10:00～ 12:00	座学と調理実習	善防公民館	20名	全5回 1,500 円	善防公民館	大藤	善防公民館 48-2643	材料費:300円/回 事前申込が必要
21	70歳からの元気倶楽部	第1・3木曜	10:00～ 11:30	体操 脳トレ	中央公民館	25名	全16回 前期2,400円 後期2,400円	中央公民館	植田	中央公民館 42-2151	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
22	健・幸・美をつくる発酵ライフ	第3水曜	9:20～ 11:30	発酵食品体験	中央公民館	15名	全5回 1,500円	中央公民館	植田	中央公民館 42-2151	託児あり 材料費:実費 事前申込が必要
23	歳・カラテフィットネス	第2金曜	10:00～ 11:30	空手	中央公民館	20名	全9回 2,700円	中央公民館	植田	中央公民館 42-2151	託児あり 事前申込が必要