

令和7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

9月17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
3	やさしいらくらく健康ヨガ教室	5/12.26—6/9.23 7/14.28—9/8.22 10/13.27 11/10.24	9:30～ 11:00	初心者向けのヨガ	オークタウン 加西	15	3600円 (全12回分)	オークタウン加西	山田・藤本 ・高階	0790-44-2595	定員に達したため受付終了しています
4	運動体験会	6/18(水) 7/30(水) 8/27(水) 9/17(水) R8.1/21(水) 2/25(水)	10:45～ 11:45	ニュースポーツ などの体験会です。	健康福祉会館 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	健康福祉会館運動教室 「健幸づくり教室 体験会」	7/4(金)、8(火) 9/8(月)、11(木) 11/11(火)、14 (金)、R8.1/15(木)、 1/16(金)	10:00～ 11:30	ストレッチ、筋トレ、 ウォーキング の基礎	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 ※「運動教室受講証」をお持ちでない方 が 対象の教室です。 参加は1回のみ。
9	みんなで健幸！ヴィクトリー ナエクササイズ」	8/28、9/4、9/11、 9/18、9/25 ※全日程木曜日	19:00～ 20:00 ※11日は 20:30まで	ヴィクトリーナ姫路 監修のエクササイ ズ	健康福祉会館 (研修室1・2)	各回 30人	無料	健康課	健康課 坂口	健康福祉会館 0790-42-6700	持ち物:飲み物、タオル、ヨガマット(お 持ちの方) ※運動できる服装でご参加ください。 その他:参加賞あり、託児あり
10	(追加) 市民医療フォーラム 「みんなで考えよう 加西の地域医療」	10/25(土)	13:30～ ※13:00 開場	健康講座と講演	加西市民会館 3階小ホール	定員 200人	無料	【主催】 加西病院 サポーターの会 ・ 神戸大学 【協力】 市立加西病院	加西病院 サポーター の会事務局	0790-42-5670	事前申込は不要です。 健康講座① 「食べて、動いて、出かけましょう！」 健康講座② 「低栄養を予防しよう」 講演① 「新病院の建設計画を知ろう」 講演② 「変わる覚悟と準備を始めましょう」
11	口腔ケア講座	11/28(金)	13時30分 ～	オーラルフレイルに 関する講座	健康福祉会館 研修室①	50	無料	長寿介護課	鎌谷	長寿介護課 TEL:42-8728 FAX:42-8955	どなたでも参加可能

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、12/29～1/2まではお休み 開始は1/5～
13	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)
14	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	健康課 坂口	健康福祉会館 42-6700	祝日、お盆、12/29～1/4までは お休み
15	ゆうゆう会活動	第2・4水曜 ※8月・12月・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	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
16	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 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。