令和8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

10月15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
1	やさしい♫らくらく 健康ヨガ教室	~~5/11 5/25 6/8~~ ~~6/22 7/13 9/14~~ ~~9/28 10/12~~ 10/26 11/9 ＊全日程月曜日	9:30～ 11:00	初心者向けの ヨガ教室	オークタウン加西	15名	300円×10回 3,000円	生涯学習課 オークタウン加西	山田・藤本	オークタウン加西 44-2595	定員に達したため募集締め切り
2	運動体験会	~~6/17(水)~~ ~~7/29(水)~~ ~~8/26(水)~~ ~~9/30(水)~~ R9.1/20(水) 2/17(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名	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。
3	健康福祉会館運動教室 「健幸づくり教室　体験会」	~~7/13(月)~~ ~~7/14(火)~~ ~~9/17(木)~~ ~~9/18(金)~~ 11/12(木) 11/13(金) R9.1/18(月) 1/19(火)	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名	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。
4	（追加） 第5回体力測定	10/25(日)	9:00～ 15:00 最終受付 は14時	（共通項目） 握力測定、上体起こ し、長座体前屈 （19～64歳） 反復横跳び、20m シャトルラン、立ち 幅跳び （65～79歳） 開眼片足立ち、10m 障害物歩行、6分間 歩行、ADL（日常生 活活動テスト）	北条中学校 体育館	100名	無料	特定非営利活動法人 加西市スポーツ協会	西村	加西勤労者体育セ ンター内　47-1420	（参加資格） 加西市在住、在勤、加西市スポーツ協 会員の方、またその知人の方 ※持病のある方は家族の同意書必要
5	ヨガ×ランニング教室	10/31(土)	8:30～ 10:00	ヨガとランニングの 体験教室	善防公民館 周辺	15名	無料	文化スポーツ課	荻原	文化スポーツ課 42-8773	

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	お口の健康講座	11/27(金)	14:00～ 15:30 受付: 13:30～	オーラルフレイル 予防講話 & お口の体操	健康福祉会館 研修室①	50名	無料	長寿介護課	鎌谷	加西市長寿 介護課 TEL:42-8728 FAX:42-8955	どなたでも参加可能
7	大人のよか余暇くら部	第4金曜 8月・12月は 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名	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。
8	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 開始は1/4～
9	青空ラジオ体操	毎週月・火曜	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)
10	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 樫の木コート	－	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
11	ゆうゆう会活動	第2・4水曜 ※8月・9月・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名	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
12	わくわく健幸体操	第2もしくは第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	25名	全10回 3,000円	善防公民館	吉村	善防公民館 48-2643	初回:5/25(月) 託児あり 事前申し込み必要
13	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	40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	初回:5/7(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
14	わくわく 美・カラテエクササイズ	第2金曜	10:00～ 11:30	体操	中央公民館	10名	全9回 2,700円	中央公民館	植田	中央公民館 42-2151	初回:5/8(金) 託児あり 事前申込が必要
15	からだを整える健康法Ⅱ	第2水曜	10:00～ 11:30	座学と実践	善防公民館	15名	全10回 3,000円	善防公民館	吉村	善防公民館 48-2643	初回:5/20(水) 託児あり 事前申し込み必要

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
16	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	吉村	善防公民館 48-2643	初回:5/19(火) 概ね70歳以上の方 介護認定を受けていない方 事前申し込み必要
17	簡単クッキングⅡ	第1木曜	10:00～ 12:00	座学と調理実習	善防公民館	12名	全5回 1,500円	善防公民館	吉村	善防公民館 48-2643	初回:6/3(水)初回のみ水曜 材料費:2,000円/年 事前申し込み必要
18	ストライクで気分爽快 健康ボウリング教室	第1・3火曜	14:00～ 16:00	ボウリング	南部公民館 社スポーツレーン	12名	全6回 1,800円 別途貸靴代	南部公民館	東出	南部公民館 49-0041	初回:5/19(火) 事前申込が必要
19	人生100年！ 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	初回:5/8(金) 事前申込が必要 概ね70歳以上の方 介護認定を受けていない方
20	健全なカラダづくり 身体背骨コンディショニング	第1火曜	10:00～ 11:00	エクササイズ	南部公民館	12名	全10回 3,000円	南部公民館	東出	南部公民館 49-0041	初回:6/2(火) 事前申込が必要
21	かしの木学園 グラウンドゴルフクラブ	毎週月曜	9:00～ 10:30	グラウンドゴルフ	南部公民館	35名	無料	南部公民館	東出	南部公民館 49-0041	初回:5/25(月) 事前申込が必要
22	呼吸を意識！ ストレッチと筋トレ	第2・4水曜	10:00～ 11:30	ストレッチ 筋トレ	北部公民館	15名	全18回 前期2,700円 後期2,700円	北部公民館	松岡	北部公民館 45-0103	初回:5/13(水) 事前申込が必要
23	シニアの生き活き元気塾	第2・4火曜	13:10～ 14:40	体操 脳トレ	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	松岡	北部公民館 45-0103	初回:5/12(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