

## 2019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
7	初心者テニススクール	2/1、2/8、2/15、 2/22、2/29 (毎土曜/全5回)	10:00～ 11:30	県公認コーチの指導によるテニス教室	加西 テニスコート	先着 15人	無料	ワールドマスターズ ゲームズ2021関西 加西市実行委員会	文化・観光・ スポーツ課 船瀬	文化・観光・ スポーツ課 0790-42-8773	事前申し込みが必要 ※ラケット無料貸し出しあり
9	自主活動応援教室	指定の水曜日 5回コース 6/26- 8/28 10/30 12/18 2/26	13:30～ 14:30	自主活動で実践できる簡単なストレッチ、筋トレ、脳トレを身に付ける教室	加西市 健康福祉会館	20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月受付開始
20	青空ラジオ体操	毎週火・木	9:00～ 9:15	ラジオ体操第1・2	加西市 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	雨天中止 祝日、12/29～1/3まではお休み
21	イオンモール加西北条 加西市ラジオ体操	毎週水曜	10:00～ 10:15	ラジオ体操第1	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、12/29～1/3まではお休み
22	健康美人 ～運動でアンチエイジング～	第2・4月曜	9:30～ 11:00	ウォーキング 筋力トレーニング レクリエーション	善防公民館	30人	全20回 前期/後期 各3,000円	善防公民館	小林	善防公民館 0790-48-2643	託児あり 事前申し込みが必要
23	健康福祉会館 自主トレーニングの利用	毎週月～金	月・火・木 9:00～ 17:00 水・金 9:00～ 20:00	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	加西市 健康福祉会館	-	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
24	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	加西市 健康福祉会館	40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
25	健康福祉会館運動教室 「ステップアップ教室」	毎週月～金	月 13:30～ 14:30 水 10:45～ 11:45 火・木 9:30～ 10:30 金(夜間) 19:00～ 20:00	筋トレとストレッチ	加西市 健康福祉会館	40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
26	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	加西市 健康福祉会館	40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
27	健康福祉会館運動教室 「チャレンジ自主トレ」	毎週水曜	水 9:00～ 10:30	運動器具等を 利用した 自主トレーニング	加西市 健康福祉会館	40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
28	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	加西市 健康福祉会館	40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
29	ゆうゆう会活動	「健幸塾」 毎月第2週目 の水曜日 「自主グループ」 毎月第4週目の 水曜日	13:30～ 15:00	「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	加西市 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
30	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に 掲載予定
31	70歳からの生き生き元氣塾	第1・3木曜	10:00～ 11:30	体操 脳トレ	健康福祉会館	20人	全19回 前期3,000円 後期2,700円	中央公民館	美藤	中央公民館 0790-42-2151	概ね70歳以上の方 介護認定を受けていない方 事前申し込みが必要
32	70歳からの生き生き元氣塾	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/後期 各2,700円	善防公民館	小林	善防公民館 0790-48-2643	概ね70歳以上の方 介護認定を受けていない方 事前申し込みが必要

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
33	70歳からの生き生き元氣塾	第2・4金曜	10:00～ 11:30	体操 脳トレ	南部公民館	15人	全20回 前期/後期 各3,000円	南部公民館	泉	南部公民館 0790-49-0041	概ね70歳以上の方 介護認定を受けていない方 事前申し込みが必要
34	70歳からの生き生き元氣塾	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	18人	全22回 前期3,000円 後期3,600円	北部公民館	宇仁	北部公民館 0790-45-0103	概ね70歳以上の方 介護認定を受けていない方 事前申し込みが必要
35	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 0790-49-0041	事前申し込みが必要
36	爽やかマラソンコーチング	第2・4土曜	8:30～ 10:00	マラソン ストレッチ	善防公民館	30人	全16回 前期(10回) 3,000円	善防公民館	小林	善防公民館 0790-48-2643	事前申し込みが必要
37	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	20人	全18回 前期/後期 各2,700円	善防公民館	小林	善防公民館 0790-48-2643	初回:6/5水) 事前申し込みが必要
38	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 0790-49-0041	事前申し込みが必要 託児あり
39	みんなで遊ぼう	奇数月と6・12月 原則第4土曜	13:30～ 15:30	障がいのある方々 との交流・体操	北部公民館	20人	全8回 (無料)	北部公民館	宇仁	北部公民館 0790-45-0103	事前申し込みが必要 随時ボランティア募集
40	ヒップホップダンススクール	毎月 原則第1土曜	13:00～ 15:30	体育室	北部公民館	子ども～ 大人30人 シニア30 人	全10回 3,000円	北部公民館	宇仁	北部公民館 0790-45-0103	13:00～14:00子ども～大人の部 14:00～15:30シニアの部 事前申し込みが必要
41	シニアのための らくらく簡単クッキング	第1月曜	10:00～ 12:30	料理実習	善防公民館	15人	全5回 1,500円	善防公民館	小林	善防公民館 0790-48-2643	初回:6/3(月) 材料費:400円/回 事前申し込みが必要
42	季節感じるスイーツ教室	第2土曜	9:30～ 13:00	料理実習	善防公民館	12人	全5回 1,500円	善防公民館	小林	善防公民館 0790-48-2643	初回:6/8(土) 材料費:1,500円/回 事前申し込みが必要
43	世界のとびら	第2土曜	13:30～ 15:00 ※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 0790-48-2643	初回:6/8(土) 材料費:500円/回 ※料理実習3回 事前申し込みが必要
44	シェフから学ぶ 本格イタリアン&フレンチ	第4火曜日	9:30～ 12:30	料理教室	南部公民館	20人	全7回 2,100円	南部公民館	泉	南部公民館 0790-49-0041	託児あり 材料費:前期4,000円 後期3,200円 事前申し込みが必要

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
45	シフォンケーキ教室	奇数月 第2水曜	10:00～ 13:00	料理実習	北部公民館	16人	全6回 1,800円	北部公民館	宇仁	北部公民館 0790-45-0103	事前申し込みが必要 材料費:実費