

# 健康マイレージ対象講座・イベント一覧(定例開催)

令和6年2月

現在

講座・イベント名	日程	時間	場所	内容	対象者	問合せ・申込先
のびのび体操教室	月4回(木曜日)	午前10時~11時	南部市民交流センター 本館	ストレッチ運動や「ひめトレ」を組み合わせて、骨盤底筋群を鍛え、しなやかな身体づくりを目指します	医師から運動を止められていない人 (年齢・性別制限はありません)	令和5年度分の募集は終了しています。 (年度途中に追加募集の可能性有)
体づくり教室	月4回(水曜日)	午前10時30分~11時30分		簡単な運動やストレッチ・ウォーキング・ボール運動などで筋肉を保持し、転びにくい体を作ります		
はつらつ体操教室	月4回(金曜日)	午前10時~11時		椅子に座った状態で行う体操や、音楽に合わせての緩やかな体操など、バリエーション豊かなメニューで体幹づくりをします		
健康サポート教室	月1回(月曜日)	午前10時~11時		月替わりのテーマについて講師から講義を聴き、それに関連する部分の筋肉や関節のストレッチ運動を行います	医師から運動を止められていない人 (おおむね50歳以上)	当センター発行の「人ささえ」・市報をご覧の上、お申込みください。 電話：466-1641 FAX：466-4744
パパ・ママクッキング	月1回(火曜日)	午前10時~午後1時		栄養士から講義を聴き、料理や食材に関する知識を高め、美味しく健康的な献立を調理します	自身や家族の健康のため、栄養や料理を学びたい人 (年齢・性別制限はありません)	
かんたん手づくり講座	不定期(金曜日)	午後1時~3時		季節の行事に係る置き物や、身につける小物などを手づくりします。裁縫・のりづけなど、様々な作業に手先を使うことで脳の活性化を図ります	特に制限はありません	

# 健康マイレージ対象講座・イベント一覧(定例開催)

令和6年2月

現在

講座・イベント名	日程	時間	場所	内容	対象者	問合せ・申込先
南部市民交流センター本館では「介護予防」を広義に捉え、将来の健康的な生活のために積極的に参加して下さる方には年齢制限を設けず（高齢者に限定せず）、介護予防講座を展開しています。						
リズムエクササイズ	木曜日 (10回×4クール)	午前10時00分 ～11時20分	北部市民交流センター本館	音楽に合わせてエアロビクスや筋力トレーニング・ヨガといったエクササイズをおこないます。日頃の運動不足を解消しませんか。	16歳以上	北部市民交流センター本館 464-5725
シェイプヨガ	木曜日 (10回×4クール)	午後7時30分～8時30分		体の中心の筋肉を意識して骨盤・背骨を正しく整えることで、体を引きしめ、肩こり腰痛改善にも効果的です。	16歳以上	
脳とからだを元気に！ 「元氣いきいき体操」	火曜日 (10回×4クール)	午前10時～11時20分		健康で美しく、日々の生活を快適に過ごすために。肩こり、腰痛予防、介護予防、認知症予防体操。無理なく自分にあったペースで進められます。	16歳以上で健康増進に興味がある方	
歌って元気に！カラオケで介護予防	毎月第2火曜日(祝日の場合は翌週)	午後1時～3時		健康維持や介護予防に良いとされるカラオケをみんなで楽しく歌いませんか。仲間づくりの場にもなります。	16歳以上	
初めての太極拳	金曜日 (10回×4クール)	午後1時～2時30分		ゆったりとした呼吸や動きで、下半身のバランス機能の向上、筋力強化や免疫力を高め心と身体のゆとりを育みます。	16歳以上	
いきいき楽ヨガ	金曜日 (10回×4クール)	午前10時～11時20分		呼吸にあわせてゆっくりとポーズをとることで、柔軟性、集中力、体幹の強化や痩身に最適です。	16歳以上	
セルフ整体ヨガ	火曜日 (10回×4クール)	午後6時30分～7時40分		からだのゆがみからくるコリや痛みを、自分自身で整え、自然治癒力を高めていきます。	16歳以上	
ズルい腹筋®	水曜日 (10回×4クール)	午後2時～3時10分		腹筋だけを鍛えるのではなく「体幹全般」をバランスよく鍛え、引き締まったウエストや美しい姿勢を無理なく楽しく作れます。椅子に座って行いますので、体力に自信がない方	16歳以上	
シェイプエクササイズ	水曜日 (10回×4クール)	午後7時30分～8時40分		音楽に合わせたエクササイズをおこないます。日頃の運動不足を解消しませんか。	16歳以上	

# 健康マイレージ対象講座・イベント一覧(定例開催)

令和6年2月

現在

講座・イベント名	日程	時間	場所	内容	対象者	問合せ・申込先
親子レクリエーション教室	土曜日 (10回×4クール)	午前10時 ～11時20分	北部市民交流センター体育分館	楽しいひとときを親子の思い出作りに。	お子様が小学生以下	北部市民交流センター体育分館 464-8745
ヘルスアップ教室	金曜日 (10回×4クール)	午後7時20分 ～8時40分		毎回、バドミントン・ソフトバレーを行い適度な運動でストレスを発散し、健康的な運動習慣を身につける。	16歳以上で健康増進に興味がある方	
エンジョイエアロ	金曜日 (10回×4クール)	午前9時30分 ～10時50分		音楽に合わせて楽しく踊ります。体全身を使って楽しく汗をかくとストレス解消になりますよ！	16歳以上で体力づくりを目的とする人	
リフレッシュ ヨガ	火曜日 (10回×4クール)	午後2時 ～3時20分		気持ちよく体を伸ばすクラスです。腰痛・肩こりでお悩みの方お薦めします。背骨・骨盤などで正しい姿勢の確認もできます。	16歳以上でリフレッシュを目的とする人	
はつらつ教室	金曜日 (10回×4クール)	午後2時 ～3時20分		軽い有酸素運動や筋トシで毎日を健康でいきいきとすごしましょう。	16歳以上で健康増進を目的とする人。	
わくわくエアロ教室	木曜日 (10回×4クール)	午後2時30分 ～3時50分		エアロビクスでしっかり汗をかいた後にヨガで心に働きかける充実の時間です。	16歳以上で体力づくりを目的とする人	
キックエクササイズ教室	火曜日～土曜日 (1ヶ月3回or4回) 講師によって回数と時間が変わります。	火曜日 10:00～11:30 11:45～13:15		各講師それぞれの持ち味を出し練習メニューを構成します。キックボクシングを中心に考えてやりますが、体幹トレーニングや、自重トレーニング、体の使い方など、生活において必要な筋力を身に付けることを目標に行います。 ※時間の変更などがあるかもしれません。詳しくはNHG体育館までお問い合わせください。	16歳以上でキックエクササイズに興味がある人	
		水曜日 10:30～12:00 14:00～15:30 19:00～20:00 木曜日 10:30～11:30 19:00～20:30 金曜日 10:00～11:30 11:45～12:45 19:00～20:00 土曜日 10:00～11:30 11:45～13:15				

# 健康マイレージ対象講座・イベント一覧(定例開催)

令和6年2月

現在

講座・イベント名	日程	時間	場所	内容	対象者	問合せ・申込先
地域健康教室	第1,2木曜日 (6月から翌3月)	1 午後2時30分～ 2 午後2時10分～ ※いずれも定員有・先着順 (各30分程度)	1 第1木 羽倉崎温泉 2 第2木 なごみ湯	65歳からのマル得健康法！ 「若さを保つ秘訣をお伝えします！」 無料で健康教室とお風呂が楽しめます♫ 教室だけの参加もOK♪	65歳以上の市内在住者とその家族	地域共生推進課 電話463-1212 内線2183
ウォーキング会	第2木曜日 (4月から翌3月)	午前9時30分 ～10時30分 (申込不要)	大細利池 周回 雨天の場合は 市役所健診センター	いつでもだれでも、安全にできる運動「ウォーキング」準備体操・整理体操などを一緒にします。	医師から運動を止められていない市内在住者	健康推進課 電話463-1212 内線2315
はじめてみよう！健康体操	第2木曜日 (4月から翌3月)	午前9時30分～11時	市役所健診センター	40歳以上対象の健康体操教室	40歳以上で医師から運動を止められていない市内在住者	健康推進課 電話463-1212 内線2315
市民健康ハイキング	5月(第4土曜日) 10月(第4日曜日)	午前9時～午後5時	色々な場所にハイキングに行きます。 健脚向きの場合もあります。		市内在住者	国保年金課 電話463-1212 内線2129
温水プール体験教室 「水中エクササイズ」	2月～3月 木曜日か金曜日のどちらかで週1回(全6回)	午前10時30分～12時	健康増進センター	泳げない人や、泳ぎに自信がない人でも参加できます。	健康維持や生活習慣病予防などを目的とした水中可能な市内在住者	国保年金課 電話463-1212 内線2129
世界糖尿病デー りんくう健康フェスタ	令和5年11月12日 (日)	午前10時～午後1時	りんくう総合医療センター	糖尿病に関する医療講座、体験(先着順)展示などを行っています。りんくう総合医療センターを受診されていない方も参加できます。	市内在住者	りんくう総合医療センター・健康推進課 電話463-1212 内線2315

詳細については、申込方法等は各施設及び「広報いずみさの」等でご確認ください。

日程変更する場合もございます。ご了承ください。