

# 健康マイレージ対象講座・イベント一覧(定例開催)

令和8年3月現在

※さのぼっ歩アプリ(スポーツタウンWalker)のポイント付与期間は令和9年3月14日まで(アプリ内でさのぼの交換は令和8年3月15日まで)となります。  
それ以降は対象講座に参加されてもポイント交換できません。3月16日以降はメンテナンス期間になり、残っているポイントは4月初旬にリセットされます。  
※さのぼに交換できるのは20歳以上の泉佐野市民が対象となります。

| 講座・イベント名    | 日程       | 時間          | 場所           | 内容   | 対象者                                    | 問合せ先・申込先  |
|-------------|----------|-------------|--------------|--|--|---|
| フレッシュ体操     | 月4回(水曜日) | 10:30~11:30 | 南部市民交流センター本館 | 有酸素運動を主に、心肺機能の向上や生活習慣病の予防・改善を目指します。                      | 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8年度分の募集は終了しています。  |
| リフトレ体操      | 月4回(木曜日) | 10:00~11:00 |              | 骨盤底筋群を鍛えて、尿漏れ予防改善。全身の筋トシで筋力アップ・姿勢改善を目指します。               |  |   |
| リノベ体操       | 月4回(金曜日) | 10:00~11:00 |              | ボールで身体をほぐし、全身の筋トシで体幹・下半身強化、体力・筋力アップを目指します。               |  |   |
| 健康サポート教室    | 月1回(月曜日) | 10:00~11:00 |              | 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。<br><br>電話：466-1641<br>FAX：466-4744 |
| 健康料理教室      | 月1回(火曜日) | 10:00~13:00 |              | 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) |   |
| エンジョイスマイル体操 | 不定期(水曜日) | 10:00~11:30 |              | 音楽に合わせて、頭から指先まで全身を使った体操を行います。動きを覚えたり、繰り返しすることで脳の活性化を図ります | 医師から運動を止められていない人                       |   |

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。

# 健康マイレージ対象講座・イベント一覧(定例開催)

令和8年3月現在

※さのぼっ歩アプリ(スポーツタウンWalker)のポイント付与期間は令和9年3月14日まで(アプリ内でさのぼの交換は令和8年3月15日まで)となります。  
それ以降は対象講座に参加されてもポイント交換できません。3月16日以降はメンテナンス期間になり、残っているポイントは4月初旬にリセットされます。  
※さのぼに交換できるのは20歳以上の泉佐野市民が対象となります。

| 講座・イベント名                 | 日程                    | 時間          | 場所           | 内容  | 対象者               | 問合せ先・申込先                 |
|--------------------------|-----------------------|-------------|--------------|---|-------------------|--------------------------|
| シェイプヨガ                   | 木曜日<br>(10回×4クール)     | 7:30~8:40   | 北部市民交流センター本館 | 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             | 北部市民交流センター本館<br>464-5725 |
| 脳とからだを元気に！<br>「元氣いきいき体操」 | 火曜日<br>(10回×4クール)     | 10:00~11:20 |              | 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<br>で介護予防     | 毎月第2火曜日<br>(祝日の場合は翌週) | 13:00~15:00 |              | 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             |                          |
| いきいき楽ヨガ                  | 金曜日<br>(10回×4クール)     | 10:00~11:20 |              | 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<br>(10回×4クール)     | 18:30~19:40 |              | 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<br>(10回×4クール)     | 14:00~15:10 |              | 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でも参加していただけます。 | 16歳以上             |                          |
| リズムエクササイズ                | 木曜日<br>(10回×4クール)     | 10:30~11:50 |              | 音楽に合わせてエクササイズ、筋力トレーニング、ヨガを行います。   | 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8年3月現在

※さのぼっ歩アプリ(スポーツタウンWalker)のポイント付与期間は令和9年3月14日まで(アプリ内でさのぼの交換は令和8年3月15日まで)となります。  
それ以降は対象講座に参加されてもポイント交換できません。3月16日以降はメンテナンス期間になり、残っているポイントは4月初旬にリセットされます。  
※さのぼに交換できるのは20歳以上の泉佐野市民が対象となります。

| 講座・イベント名   | 日程                                    | 時間   | 場所                         | 内容  | 対象者   | 問合せ先・申込先                      |
|------------|---------------------------------------|--|----------------------------|---|---|-------------------------------|
| シェイプエクササイズ | 水曜日<br>(10回×4クール)                     | 19:30~20:40  |                            | 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   |                               |
| ヘルスアップ教室   | 金曜日<br>(10回×4クール)                     | 19:20~20:40  |                            | 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<br>(10回×4クール)                     | 9:30~10:50   |                            | 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歳以上で体づくりを目的とする人   |                               |
| リフレッシュ ヨガ  | 火曜日<br>(10回×4クール)                     | 14:00~15:20  |                            | 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<br>(10回×4クール)                     | 14:00~15:20  |                            | 軽い有酸素運動や筋トレ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。  |                               |
| 地域健康教室     | 第1,2木曜日<br>(6月から翌3月)<br>2月のみ なごみ湯第3木曜 | 1 14:30~<br>2 14:10~<br><br>※いずれも定員有・先着順<br>(各30分程度) |                            | 1 第1木 羽倉崎温泉<br>2 第2木 なごみ湯                                 | 65歳からのマル得健康法！<br>「若さを保つ秘訣をお伝えします！」<br>無料で健康教室とお風呂が楽しめます♫<br>教室だけの参加もOK♪ |                               |
| ウォーキング会    | 第2月曜日<br>(祝日の場合は翌月曜日)                 | 9:30~10:30<br>(申込不要)                                 | 大細利池 周回<br>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<br>電話463-1212<br>内線2314 |

## 健康マイレージ対象講座・イベント一覧(定例開催)

令和8年3月現在

※さのぼっ歩アプリ(スポーツタウンWalker)のポイント付与期間は令和9年3月14日まで(アプリ内でさのぼの交換は令和8年3月15日まで)となります。  
それ以降は対象講座に参加されてもポイント交換できません。3月16日以降はメンテナンス期間になり、残っているポイントは4月初旬にリセットされます。  
※さのぼに交換できるのは20歳以上の泉佐野市民が対象となります。

| 講座・イベント名                | 日程                                     | 時間          | 場所                                 | 内容   | 対象者                           | 問合せ・申込先                       |
|-------------------------|--|-------------|------------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|
| はじめてみよう！健康体操            | 2か月に1回                                 | 9:30~11:00  | 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<br>電話463-1212<br>内線2360 |
| 市民健康ハイキング               | 5月(第4土曜日)<br>10月(第4日曜日)                | 9:00~17:00  | 色々な場所にハイキングに行きます。<br>健脚向きの場合もあります。 |  | 医師から運動を止められていない市内在住者          | 国保年金課<br>電話463-1212<br>内線2129 |
| 温水プール体験教室<br>「水中エクササイズ」 | 2月~3月<br>木曜日か金曜日のど<br>ちらかで週1回(全6<br>回) | 10:30~12:00 | 健康増進センター                           | 健康維持や生活習慣病予防などを目的とし、泳げない人や、泳ぎに自信がない人でも参加できます。                                | 医師から運動を止められていない、水中運動が可能な市内在住者 | 国保年金課<br>電話463-1212<br>内線2129 |
| ウォーキングチャレンジ             | 3月(第1日曜日)                              | 9:00~12:00  | ツール・ド・大阪<br>いずみさのウォーキングコース         | ウォーキングは手軽で効果的な運動です。健康保持・増進のために取り入れてみませんか？<br>4・6・10キロ、どのコースにチャレンジするかはあなた次第!! | 医師から運動を止められていない人              | 国保年金課<br>電話463-1212<br>内線2129 |

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。