

令和4年度 いろは健康ポイント対象プログラム一覧

(令和4年4月現在)

番号	事業名	事業の概要	時期等	対象	参加費	フリ	開催場所	担当 (問合せ先) ※()内4ケタは市役所内線番号	運動	食生活	
1	ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会	気軽に運動を楽しめる機会を提供し、健康寿命の延伸と健康増進を図るとともに、スポーツを通じてまちのにぎわいを創出することを目的としたイベントです。距離別に設定したコースに分かれてノルディックウォーキング・ポールウォーキングを行います。	未定	どなたでも	未定	○	未定	市役所健康政策課 048(473)1111 内線(2475)	○		
2	しょく場づくり講座	健康に役立つ食の知識や、地域活動についての情報をグループワークや調理実習を通して学びます。	年10回程度 チラシ・広報を参照	市内で活動希望があれば どなたでも	調理実習回は 食材費等	○	未定				
3	『減らソルト』公開講座	減塩に関する講演を行います。	未定	市民	無料	○	未定			○	
4	節酒支援プログラム	健康的に長くお酒と付き合うための講座です。節酒は、禁酒や断酒とは違い、飲酒量をコントロールし、飲むお酒の量を減らすことです。自身の飲酒習慣を見直すことで、全2回の連続講座となっています。	10月～12月	市民	無料	○	健康増進センター (予定)			○	
5	スマート・ウォーカー育成講座	健康に対する意識や知識の向上を図り、健康づくりの担い手を育成する講座です。	11月から2月頃	市民	無料	○	いろは遊学館 市民会館等			○	
6	健康づくり市民公開講座			どなたでも	無料	○				○	
7	あるっく志木市民勉強会	あるっく志木(いろは健康21プラン推進事業実行委員会)で企画・開催する市民向けの勉強会です。	未定(年3回程度)	市民	無料	○				○	
8	健康まつり	健康食、健康チェック、歯の健康クイズ、薬の相談、赤ちゃんハイハイレースなど(予定)	令和4年10月16日(日)	市民	無料	○	健康増進センター (予定)		○		
9	こつこつ元気教室	骨量測定、保健師・管理栄養士による講話、健康運動指導士による運動	年1回 広報を参照	市民 (今年度骨密度測定を受けていない人)	無料				○		
10	みんなの食生活講座	食生活に関するテーマを設定した調理実習と栄養講話(1回完結)	年6回 チラシ・広報を参照	市民	1回500円 (食材料費等)	○	健康増進センター いろは遊学館 総合福祉センター	健康増進センター 048(473)3811		○	
11	おいしく減塩!「減らソルト」教室	おいしく減塩できる調理実習と、栄養講話(1回完結)	年2回 チラシ・広報を参照	市民	1回500円 (食材料費等)	○					○
12	ヘルスメイトクッキング	食生活改善推進員による市民向け料理講習会 食生活改善推進員による男性市民向け料理講習会	広報を参照 広報を参照	市民 男性	1回400円						
13	ゲートキーパー養成講座	「ゲートキーパー」とは自殺の危険を示すサインに気づき対応ができる人を言います。身近な地域で悩んでいる人に寄り添い、支援につなげられる人を育成します。	年1回 チラシ・広報を参照 (未定)	市民	無料	○	未定		○		
14	フレイル予防講演会 (介護予防講演会)	フレイル予防の普及・啓発を図るための講演会	年1回程度 チラシ・広報を参照	市民	無料	○	チラシ・広報を参照	市役所長寿応援課 048(473)1111 内線(2424・2428)	○		

裏面へ続く→

※実施時期が変更・中止になる場合があります。詳細は各担当へ直接お問い合わせください。

番号	事業名	事業の概要	時期等	対象	参加費	フリ	開催場所	担当（問合せ先） ※（ ）内4ケタは市役所内線番号	運動	食生活
15	GENKI増進プログラム	いつでも！どこでも！だれでも！参加できる運動プログラム 会場（プログラム） ①市民会館（たのしくフラダンス、ゆったり健康ヨガ、のびのび健康体操、ちょこっとエクササイズ） ②宗岡公民館（リフレッシュ体操、のびのび健康体操、はじめてのヨガ） ③秋ヶ瀬スポーツセンター（テニス de わっしょい、わくわく健康体操、はじめてのピラティス） ※臨時休館日等でお休みとなる場合あり。 詳細は施設配布チラシにて。	チラシ参照	どなたでも	1回500円	○	市民会館 宗岡公民館 秋ヶ瀬スポーツセンター	（公財）志木市文化 スポーツ振興公社 秋ヶ瀬スポーツセンター 048（473）4360	○	
16	市民体育館プログラム	ダンス系エクササイズや健康体操、各種運動教室などのプログラム（ズンバ、ボディバランス、カラダ元気体操、いきいきヨガ、ヒップホップ、ダンスイットアウト、ミズノストレッチ40、ピラティス、MEGADANZなど）	チラシ参照	どなたでも （一部年齢制限あり）	1回400円～ （※クール制料金もあり）	○	市民体育館	市民体育館 048（474）7666	○	
17	アウトドアヨガ	志木市×ミズノ×大塚製薬でお届け！ おそとdeヨガ！おうちでも継続できるよう動画をお届け♪ 栄養講座で栄養面からもサポートします♪	年3回を予定 チラシ参照	20歳代～40歳代 までの働く世代	1コース5回 市内在住・在勤 4,600円 それ以外5,500円	○	館近隣公園 いろは親水公園		○	
18	チャレンジスポーツ推進事業	スポーツを始めるキッカケづくりとして種目を絞って開催する、体験・参加型スポーツイベント	令和4年6月5日（日）	市民	無料		未定	市役所生涯学習課 048（473）1111 内線（3141）	○	
19	スポーツクラブ主催事業	○セントラルウェルネスクラブ志木 ○エグザス志木 ○テニスクラブNAS志木 の会員であり、クラブレッスンに参加された場合、もしくはスポーツクラブで運動された場合	通年	各スポーツクラブの会員			セントラルウェルネスクラブ志木 エグザス志木 テニスクラブNAS志木	048（471）8118 0120（919）573 048（474）9704	○ ○ ○	
20	糖尿病教室	糖尿病の心配なひとや興味のある方が対象。 薬の話や生活上の注意点、食事のヒントなどをお伝えする。	未定	市民	無料	○	TMG宗岡中央病院	TMG宗岡中央病院 総合受付 048（472）9211		○
21	福祉センター 「楽々筋トレ塾」	高齢者向けのトレーニングマシンを使った筋力向上運動です。 初回講習でマシン操作を学習後は、自主的に運動を行います。	休館日を除く毎日 9：00～16：00	65歳以上 センター利用者	無料		福祉センター 高齢者レクリエーションルーム脇	志木市福祉センター 048（473）7569 内線（3407）	○	
22	第二福祉センター 「楽々筋トレ塾」						第二福祉センター 機能回復訓練室	志木市第二福祉センター 048（476）4122 内線（3408）	○	

※実施時期が変更・中止になる場合があります。詳細は各担当へ直接お問い合わせください。