



**「ながおかたニタ健康くらぶ」**

**平成29年度健康ポイント加算対象講座等一覧表**

**平成29年4月**

平成29年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※受講の際は必ず「活動量計」をご持参ください。

| No. | 市役所担当課<br>(電話番号)           | 対象講座名                     | 対象者          | 会場         | 実施時期  | 定員     | 回数 | 内容  |
|-----|----------------------------|---------------------------|--------------|------------|-------|--------|----|---|
| 1   | スポーツ振興課<br>(0258)32-6117   | ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタ2017 | 一般           | アオーレ長岡ほか   | 10月9日 | 教室別に設定 | 1  | 市民が気軽に参加できる総合的なスポーツ・レクリエーションイベント。身体を動かすことの重要性を啓発する。 |
| 2   | 長岡市スポーツ協会<br>(0258)34-2130 | マスターズ月コース(市民体育館)          | おおむね55歳以上の男女 | 市民体育館      | 4月～3月 | 100    | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 3   |                            | マスターズ木コース(市民体育館)          | おおむね55歳以上の男女 | 市民体育館      | 4月～3月 | 100    | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 4   |                            | レディース火コース(市民体育館)          | 女性           | 市民体育館      | 4月～3月 | 80     | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 5   |                            | レディース金コース(市民体育館)          | 女性           | 市民体育館      | 4月～3月 | 80     | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 6   |                            | ADC(市民体育館)                | 一般男女         | 市民体育館      | 4月～3月 | 75     | 41 | ストレッチ体操、エアロビクスダンス                                   |
| 7   |                            | マスターズ午前コース(アオーレ長岡)        | おおむね55歳以上の男女 | アオーレ長岡アリーナ | 4月～3月 | 100    | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 8   |                            | マスターズ午後コース(アオーレ長岡)        | おおむね55歳以上の男女 | アオーレ長岡アリーナ | 4月～3月 | 100    | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 9   |                            | レディース(アオーレ長岡)             | 女性           | アオーレ長岡アリーナ | 4月～3月 | 80     | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 10  |                            | 一般(アオーレ長岡)                | 一般男女         | アオーレ長岡アリーナ | 4月～3月 | 80     | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 11  |                            | マスターズ(北部体育館)              | おおむね55歳以上の男女 | 北部体育館      | 4月～3月 | 80     | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 12  |                            | レディース(北部体育館)              | 女性           | 北部体育館      | 4月～3月 | 80     | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 13  |                            | 一般(北部体育館)                 | 一般男女         | 北部体育館      | 4月～3月 | 80     | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 14  |                            | マスターズ(南部体育館)              | おおむね55歳以上の男女 | 南部体育館      | 4月～3月 | 80     | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 15  |                            | レディース(南部体育館)              | 女性           | 南部体育館      | 4月～3月 | 80     | 41 | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ体操など                                |
| 16  |                            | エアロビクス(南部体育館)             | 一般男女         | 南部体育館      | 4月～3月 | 80     | 41 | ストレッチ体操、エアロビクスダンス                                   |

平成29年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※受講の際は必ず「活動量計」をご持参ください。

| No. | 市役所担当課<br>(電話番号)           | 対象講座名                  | 対象者      | 会場                             | 実施時期   | 定員        | 回数  | 内容  |
|-----|----------------------------|------------------------|----------|--------------------------------|--|-----------|-----|---|
| 17  | 長岡市スポーツ協会<br>(0258)34-2130 | いきいき健康教室<br>月曜日        | 50歳以上    | 高齢者センター<br>けさじろ                | 4月～3月  | 50        | 48  | 簡単なストレッチ、脳トレ  |
| 18  |                            | いきいき健康教室<br>水曜日        | 50歳以上    | 高齢者センター<br>けさじろ                | 4月～3月  | 50        | 48  | 簡単なストレッチ、脳トレ  |
| 19  |                            | 一般(みしま体育館)             | 一般男女     | みしま体育館                         | 4月～3月  | 80        | 41  | 各種体操、軽スポーツ、ストレッチ<br>体操など                                      |
| 20  | 長寿はつらつ課<br>(0258)39-2268   | はつらつ道場1                | 65歳以上の男女 | ロングライフセンター                     | 6/7～   | 20        | 16  | 介護予防に必要な知識(運動、認知、栄養、口腔、うつ)について複合的に学ぶ教室                        |
| 21  |                            | はつらつ道場2                | 65歳以上の男女 | まちなかキャンパス長岡                    | 9/1～   | 20        | 16  | 介護予防に必要な知識(運動、認知、栄養、口腔、うつ)について複合的に学ぶ教室                        |
| 22  |                            | はつらつ道場3                | 65歳以上の男女 | ロングライフセンター                     | 11/1～  | 20        | 16  | 介護予防に必要な知識(運動、認知、栄養、口腔、うつ)について複合的に学ぶ教室                        |
| 23  |                            | フェニックスシルバースポーツクラブ      | 65歳以上の男女 | 高齢者センター<br>みやうち                | 月・金<br>10:00-<br>12:00<br>月・水-金<br>13:30-<br>15:30 | 30        | 244 | 運動習慣の定着を目指し、自分のペースに合わせ、マシンやDVDを用いた運動を実施                       |
| 24  |                            | スクエアステップ教室             | 65歳以上の男女 | 社会福祉センター<br>タートモシア             | 4/14～<br>7/7                                       | 25        | 12  | スクエアステップの継続的な実践を通して、転倒予防と認知機能の向上を目指す教室                        |
| 25  |                            | 水中運動体験教室               | 65歳以上の男女 | 未定                             | 未定   | 20        | 2   | 水中運動の体験を通して、水中運動の効果や介護予防の必要性を学び、水中運動継続への動機づけを図る教室             |
| 26  |                            | ハッピー体操体験会              | 一般       | 未定                             | 未定   | 会場<br>による | 未定  | 転倒予防・バランス能力の向上を目的として作られた長岡市のご当地体操「ハッピー体操」を体験し、健康づくりの動機づけを図る体験 |
| 27  | 健康課<br>(0258)39-7508       | 多世代健康づくり<br>セミナー1      | 18歳以上    | さいわいプラザ<br>長岡地域コミセン<br>1会場(深才) | 7月～  | 30        | 6   | タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」を一体的に学びます。                       |
| 28  |                            | 多世代健康づくり<br>セミナー2      | 18歳以上    | 長岡地域コミセン<br>2会場(中島、川崎)         | 6月～  | 30        | 6   | タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」を一体的に学びます。                       |
| 29  |                            | 多世代健康づくり<br>セミナー3      | 18歳以上    | 長岡地域コミセン<br>1会場(宮本)            | 7月～  | 30        | 6   | タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」を一体的に学びます。                       |
| 30  |                            | 多世代湯ったり健康<br>セミナー      | 18歳以上    | 川口温泉<br>アクアレー長岡                | 6/23・7/5<br>10/25・<br>11/7                         | 30        | 4   | 民間健康増進施設にてタニタ管理栄養士の健康講座など「食事」「運動」「休養」を1日で体験する講座               |
| 31  |                            | 多世代健康づくり<br>ウォーキングイベント | 一般       | アオーレ長岡                         | 10月8日  | 200       | 1   | ウォーキング指導や野外ウォーキングの実施  |
| 32  |                            | 家族で守ろう<br>パパの健康        | 一般       | リバーサイド千秋                       | 6月18日  | 150       | 1   | 簡単健康チェック・医師による健康相談  |

平成29年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※受講の際は必ず「活動量計」をご持参ください。

| No. | 市役所担当課<br>(電話番号)                 | 対象講座名                         | 対象者                         | 会場              | 実施時期                   | 定員  | 回数 | 内容   |
|-----|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|-----|----|--|
| 33  | 健康課<br>(0258)39-7508             | 「歯」と「食」の健<br>口ひろば             | 一般                          | アオーレ長岡          | 6月4日                   | 200 | 1  | 歯と食に関する講演会を実施                                    |
| 34  |                                  | ココカラ☆アンチ<br>エイジング講座           | 女性限定                        | さいわいプラザ         | 9月～11<br>月             | 30  | 7  | 生活習慣の改善に向けて、運動や<br>栄養の単発講座を実施                    |
| 35  |                                  | こころの講演会                       | 一般                          | さいわいプラザ         | 9月                     | 200 | 1  | 市民向けのこころに関する講演会                                  |
| 36  |                                  | 多世代健康づくり<br>セミナーフォロー<br>アップ講座 | 多世代健康づ<br>くりセミナーに<br>参加された方 | さいわいプラザ         | 7月～                    | 40  | 8  | 過去のセミナーに参加された方の<br>フォローアップセミナー                   |
| 37  |                                  | 働き盛り世代の<br>ための「ランチセ<br>ミナー」   | 市の健(検)診<br>受診者で64歳<br>以下の方  | さいわいプラザ         | 5月～11<br>月             | 30  | 24 | 生活習慣病予防のための運動や<br>講話、試食会を実施                      |
| 38  | 健康課<br>(0258)32-5000             | 生活習慣病予防<br>講演会                | 一般                          | 未定              | 9月頃                    | 300 | 1  | 生活習慣病予防に関する正しい知<br>識を提供し、健康への意識を高め<br>るための講演会を実施 |
| 39  |                                  | 骨美人教室                         | 70歳以下の女<br>性                | さいわいプラザ         | 5月～12<br>月             | 30  | 9  | 骨粗しょう症予防のための教室                                   |
| 40  |                                  | 糖尿病予防セミ<br>ナー                 | 糖尿病予備軍<br>等                 | さいわいプラザ         | 9月～                    | 未定  | 5  | 糖尿病を理解し、生活習慣改善へ<br>とつなげるための教室                    |
| 41  | あぐらって長岡<br>(0258)34-5360         | 親子食・農まると<br>体験教室              | 年長児～小学<br>生とその保護<br>者       | 農の駅<br>あぐらって長岡  | 5/20～<br>3/17(月1<br>回) | 30  | 11 | 農業体験や加工体験を通じて、食<br>と農業の関わり、大切さを学ぶ。               |
| 42  | まちなかキャンパス<br>長岡<br>(0258)39-3300 | 脳のご褒美・ドーパ<br>ミン               | 一般                          | まちなかキャン<br>パス長岡 | 6月23日<br>(金)           | 20  | 1  | 座学   |
| 43  |                                  | 夜が明けたら朝ヨ<br>ガに行こう！            | 一般                          | まちなかキャン<br>パス長岡 | 5月14日<br>(日)           | 20  | 1  | 座学、軽い運動  |
| 44  |                                  | MO5-マジで踊れる<br>5秒前-            | 一般                          | まちなかキャン<br>パス長岡 | 6月25日<br>(日)           | 20  | 1  | 座学、軽い運動  |
| 45  |                                  | とあるアルコール<br>のあるある話            | 一般                          | まちなかキャン<br>パス長岡 | 6月18日<br>(日)           | 20  | 1  | 座学   |
| 46  |                                  | コンヒカリはビッグ<br>ダディ              | 一般                          | まちなかキャン<br>パス長岡 | 10月10日<br>(火)          | 20  | 1  | 座学   |
| 47  |                                  | カレーなる一族に<br>なろう！              | 一般                          | まちなかキャン<br>パス長岡 | 10月14日<br>(土)          | 20  | 1  | 座学   |
| 48  |                                  | 新潟の新たな旨い<br>もん、その名は新<br>之助    | 一般                          | まちなかキャン<br>パス長岡 | 10月31日<br>(火)          | 20  | 1  | 座学   |

平成29年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※受講の際は必ず「活動量計」をご持参ください。

| No. | 市役所担当課<br>(電話番号)                 | 対象講座名                         | 対象者               | 会場                  | 実施時期              | 定員  | 回数                | 内容  |
|-----|----------------------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----|-------------------|---|
| 49  | まちなかキャンパス<br>長岡<br>(0258)39-3300 | 雑煮の中に何入れる？                    | 一般                | まちなかキャンパス長岡         | 12月17日<br>(日)     | 20  | 1                 | 座学  |
| 50  |                                  | 栄養学の基礎ー<br>太っちょ過ぎず、ガ<br>リ過ぎずー | 一般                | まちなかキャンパス長岡         | 6月13日<br>(火)      | 20  | 1                 | 座学  |
| 51  |                                  | まちキャン医療見<br>聞録                | 一般                | まちなかキャンパス長岡         | 8～9月              | 30  | 5                 | 座学  |
| 52  |                                  | ながおか農業学園                      | 一般                | まちなかキャンパス長岡         | 7～8月              | 30  | 5                 | 座学、現地見学                                     |
| 53  |                                  | 整体体操と太極拳<br>で自分の体を治療<br>する    | 一般                | まちなかキャンパス長岡         | 5月                | 20  | 3                 | 座学、軽い運動                                     |
| 54  | 中之島支所<br>地域振興課<br>(0258)61-2011  | なかのしまウォー<br>キング大会             | 一般                | 中之島コミュニ<br>ティセンターほか | 5月21日             | 100 | 1                 | 中之島地域を歩いて、楽しくウォーキングで健康づくり                   |
| 55  |                                  | 中之島大学「健康<br>体操クラブ」            | 概ね60歳以上の男女        | 中之島体育館ほか            | 5月～12月            | 50  | 8                 | 楽しく健康増進                                     |
| 56  |                                  | 早朝マラソン大会                      | 一般                | 中之島コミュニ<br>ティセンター周辺 | 8月5日              | なし  | 1                 | 澄んだ空気の中で、早朝マラソン                             |
| 57  | 中之島支所<br>市民生活課<br>(0258)61-2015  | 多世代健康づくり<br>セミナー              | 18歳以上の男女          | 中之島体育館他             | 5/21～             | 40  | 11                | タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」を一体的に学びます。     |
| 58  |                                  | 運動講座                          | 一般                | 中之島コミュニ<br>ティセンター   | 6/13              | 20  | 1                 | 生活習慣病予防 及び 健康づくりのための運動(ウォーキング)講座            |
| 59  |                                  | 骨美人教室                         | 30～70歳<br>女性      | 中之島体育館              | 10/17             | 30  | 1                 | 骨粗しょう症予防のための教室                              |
| 60  |                                  | 糖尿病予防セミ<br>ナー                 | 一般                | 中之島コミュニ<br>ティセンター   | 11/9・16・<br>30    | 20  | 3                 | 糖尿病を予防するため、栄養や運動を一体的に学べる教室(3回1コース)          |
| 61  |                                  | 冬の運動講座                        | 一般                | 中之島体育館              | 2/20              | 20  | 1                 | 運動を楽しむ講座                                    |
| 62  |                                  | 貯筋クラブ                         | 65歳以上の<br>男性      | 中之島コミュニ<br>ティセンター   | 10/3～             | 25  | 12                | 転倒骨折を予防するための筋力向上メニューを中心とした男性限定の教室           |
| 63  |                                  | 介護予防教室                        | 65歳以上の方           | 中之島コミュニ<br>ティセンター他  | 1/18、<br>1/25、2/1 | 25  | 3                 | 介護予防に役立つ運動・栄養・口腔ケアなどについて学べる教室(単発・継続参加いずれも可) |
| 64  | 健康づくり講座                          | 一般                            | 中之島コミュニ<br>ティセンター | 未定                  | 50                | 1   | 健康づくりのための講座(医師講話) |   |

平成29年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※受講の際は必ず「活動量計」をご持参ください。

| No. | 市役所担当課<br>(電話番号)                | 対象講座名               | 対象者                       | 会場               | 実施時期               | 定員  | 回数 | 内容  |
|-----|---------------------------------|---------------------|---------------------------|------------------|--------------------|-----|----|---|
| 65  | 中之島支所<br>市民生活課<br>(0258)61-2015 | こころの健康講座            | 一般                        | 地区公民館            | 未定                 | 30  | 1  | こころの健康に関する講座  |
| 66  | 越路支所<br>地域振興課<br>(0258)92-5902  | もみじ園健康<br>ウォーキング    | 一般                        | もみじ園周辺           | 5月14日              | 50  | 1  | 新緑のもみじ園周辺を散策しながら、楽しくウォーキング                                  |
| 67  | 越路支所<br>市民生活課<br>(0258)92-5011  | 骨美人教室(講座)           | 30歳～70歳<br>女性(例外あり)       | 越路保健センター他        | 9/7,10/20,<br>11/7 | 30  | 3  | 骨粗鬆症予防のための健康講座  |
| 68  |                                 | 糖尿病予防セミナー           | 血糖値やヘモグロビンA1c<br>が高めな方等   | 越路総合福祉センターほか     | 11/21,<br>2/23     | 20  | 2  | 糖尿病予防、重症化予防ためのセミナー(ヘルシーランチ試食あり)                             |
| 69  |                                 | 生活習慣病予防講演会          | 一般                        | 越路総合福祉センター       | 未定                 | 130 | 1  | 生活習慣病予防のための講演会  |
| 70  |                                 | こころの健康講座            | 一般                        | 越路保健センター         | 未定                 | 100 | 1  | こころの健康に関する講座  |
| 71  |                                 | 多世代健康づくり<br>セミナー    | 18歳以上の男女<br>(6回通して参加できる方) | 越路支所・越路総合福祉センター  | 10～12月<br>(全6回)    | 30  | 6  | タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」を一体的に学びながら、運動を継続的に実践します。       |
| 72  |                                 | 貯筋クラブ               | 65歳以上の男女                  | 未定               | 10月～3月             | 30  | 12 | 転倒・骨折を予防するための筋力向上メニューを実践する教室                                |
| 73  | 三島支所<br>地域振興課<br>(0258)42-2242  | みしま西山連峰<br>登山マラソン大会 | 小学生～一般                    | 三島体育センター         | 5月                 | なし  | 1  | 西山丘陵地の林間コースで行われるマラソン大会。距離：ハーフ、11km、3km、2km。種目：男女別、年代別、ペアなど。 |
| 74  |                                 | 地域ソフトバレー<br>ボール大会   | 一般                        | 三島中学校体育館         | 6月・11月             | なし  | 2  | ソフトバレーボールの大会。(女性2名以上でチーム編成。)                                |
| 75  |                                 | 地域ソフトボール<br>大会      | 中学生～一般                    | 三島野球場            | 6月                 | なし  | 1  | ソフトボールの大会。(女性2名以上でチーム編成。)                                   |
| 76  |                                 | 地域混合バレー<br>ボール大会    | 中学生～一般                    | みしま体育館           | 7月                 | なし  | 1  | 男女混合の9人制バレーボールの大会。(地区別チーム参加)                                |
| 77  |                                 | 三島地域体育祭             | 幼児～一般                     | 脇野町小学校グラウンド      | 9月                 | なし  | 1  | 幼児レースや玉入れ、綱引、大玉送りなどの種目を実施する総合運動会。                           |
| 78  | 三島支所<br>市民生活課<br>(0258)42-2246  | 貯筋クラブ               | 65歳以上                     | みしま交流センター        | 6月～                | 25  | 12 | 転倒骨折予防の運動中心の介護予防教室  |
| 79  |                                 | 多世代健康づくり<br>セミナー    | 18歳以上<br>地域住民優先           | みしま体育館、<br>みしま会館 | 5/20～              | 40  | 11 | タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」一体的に学ぶセミナー                     |
| 80  |                                 | 骨美人教室               | 30歳～70歳<br>女性             | 三島保健センター         | 9月14日              | 30  | 1  | 骨粗鬆症予防のための教室  |

平成29年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※受講の際は必ず「活動量計」をご持参ください。

| No. | 市役所担当課<br>(電話番号)                | 対象講座名        | 対象者             | 会場                 | 実施時期   | 定員 | 回数 | 内容                                      |
|-----|---------------------------------|--------------|-----------------|--------------------|--------|----|----|---|
| 81  | 三島支所<br>市民生活課<br>(0258)42-2246  | 脳卒中予防講演会     | 一般              | みしま会館              | 7月22日  | 80 | 1  | 脳卒中予防健康講演会を実施する。                        |
| 82  |                                 | 血液サラサラ塾      | 一般              | みしま会館              | 10月～   | 20 | 4  | 生活習慣病予防の教室を実施する。                        |
| 83  |                                 | 糖尿病予防講話      | 一般              | 三島支所または<br>みしま会館   | 調整中    | 60 | 1  | 糖尿病予防のための医師講話。                          |
| 84  |                                 | こころの健康づくり講演会 | 一般              | 三島支所               | 2月9日   | 80 | 1  | 地域住民のこころの健康度を高めるために開催する。                |
| 85  | 山古志支所<br>地域振興課<br>(0258)59-2339 | 貯筋体操教室       | 一般              | 山古志体育館<br>虫亀集落センター | 通年     | 20 | 36 | 身近な道具を利用した、転倒予防・認知症予防体操                 |
| 86  |                                 | トランポピクス教室    | 小人～一般           | 山古志体育館             | 通年     | 20 | 18 | ジョグ(ミニトランポリン)を使った健康増進運動                 |
| 87  |                                 | ボクシング教室      | 小人～一般           | 山古志体育館             | 通年     | 20 | 24 | ボクシングの基礎を活用した健康増進                       |
| 88  |                                 | スキー教室        | 中学生～一般          | 古志高原スキー場           | 1～2月   | 20 | 4  | 体験と基礎技術の向上                              |
| 89  |                                 | スノーボード教室     | 一般              | 古志高原スキー場           | 1月～2月  | 20 | 4  | 体験と基礎技術の向上                              |
| 90  | 山古志支所<br>市民生活課<br>(0258)59-2333 | 多世代健康づくりセミナー | 18歳以上<br>地域住民限定 | 山古志体育館             | 5月～    | 40 | 22 | タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」一体的に学ぶセミナー |
| 91  |                                 | 運動サークル交流会    | 地域内運動サークル参加者    | 山古志体育館             | 8月     | 40 | 1  | 体力測定及び運動の実技・講話を実施                       |
| 92  |                                 | 血液サラサラ塾      | 一般              | なごみ苑               | 12月～1月 | 40 | 4  | 生活習慣病予防のための教室を実施                        |
| 93  |                                 | 骨粗しょう症予防教室   | 一般              | 山古志体育館             | 3月     | 40 | 1  | 骨粗しょう症予防のための教室を実施                       |
| 94  |                                 | こころの健康講座     | 一般              | 未定                 | 未定     | 40 | 1  | こころの健康に関する普及啓発の講座                       |
| 95  | 小国支所<br>市民生活課<br>(0258)95-5900  | 認知症予防講演会     | 一般              | おぐにコミュニティセンター      | 未定     | 40 | 1  | 認知症予防のための講演会                            |

平成29年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※受講の際は必ず「活動量計」をご持参ください。

| No. | 市役所担当課<br>(電話番号)               | 対象講座名               | 対象者             | 会場                | 実施時期       | 定員  | 回数 | 内容   |
|-----|--------------------------------|---------------------|-----------------|-------------------|------------|-----|----|--|
| 96  | 小国支所<br>市民生活課<br>(0258)95-5900 | 糖尿病予防教室             | 一般              | おぐにコミュニ<br>ティセンター | 9月～12<br>月 | 40  | 2  | 糖尿病予防のための教室  |
| 97  |                                | 健康づくり講演会            | 一般              | おぐにコミュニ<br>ティセンター | 11月        | 50  | 1  | 生活習慣病予防のための講演会   |
| 98  |                                | 多世代健康づくり<br>セミナー&ゼミ | 18歳以上地域<br>住民限定 | おぐにコミュニ<br>ティセンター | 7月～3月      | 40  | 6  | タニタ管理栄養士による健康講座<br>など「食事」「運動」「休養」一体的に<br>学ぶセミナー                              |
| 99  |                                | こころの健康づく<br>り講演会    | 一般              | おぐにコミュニ<br>ティセンター | 未定         | 50  | 1  | こころの健康度を高めるための講<br>演会  |
| 100 | 和島支所<br>地域振興課<br>(0258)74-3112 | トリムハイキング            | 小学生～一般          | 和島地域内             | 5月14日      | なし  | 1  | 地域の自然にふれあいながら<br>ウォーキング  |
| 101 |                                | スキー&スノー<br>ボードツアー   | 小学生～一般          | キューピットパレイ         | 1月28日      | 80  | 1  | ウインタースポーツをとおして冬場<br>の運動不足の解消。教室もあり。  |
| 102 |                                | 和島地区ゴルフ<br>大会       | 一般              | ヨネックスC.C          | 7月19日      | 80  | 1  | ゴルフ大会  |
| 103 |                                | 和島地区ボーリ<br>ング大会     | 小学生～一般          | サウンドボウル           | 2月4日       | 80  | 1  | ボウリング大会  |
| 104 | 和島支所<br>市民生活課<br>(0258)74-3113 | こころの健康づく<br>り講演会    | 一般              | 地域交流館わし<br>ま      | 11月7日      | 100 | 1  | 地域住民のこころの健康度を高め<br>るために開催する。   |
| 105 |                                | 和島地域健康<br>フェスティバル   | 一般              | 和島地域内             | 10月下旬      | 100 | 1  | 運動の体験、食についての学びが<br>できる多世代向けイベント  |
| 106 |                                | 生活習慣病予防<br>教室       | 一般              | 和島保健セン<br>ター      | 2月～        | 20  | 3  | 生活習慣病の改善に向けて運動・<br>栄養・休養のプログラムを実施す<br>る。                                     |
| 107 |                                | 多世代健康づくり<br>セミナー    | 18歳以上地域<br>住民限定 | 和島保健セン<br>ター      | 10月～       | 30  | 6  | タニタ管理栄養士による健康講座<br>など「食事」「運動」「休養」を一体的<br>に学びます                               |
| 108 |                                | 骨美人教室               | 30～70歳女<br>性    | 和島保健セン<br>ター      | 9月5日       | 30  | 1  | 骨粗しょう症予防のための教室   |
| 109 | 寺泊支所<br>地域振興課<br>(0258)75-3111 | Loveビーチin寺<br>泊     | 小学生～一般          | 寺泊中央海水浴<br>場      | 8月         | 未定  | 1  | スポーツを通して、寺泊の海を満喫<br>してもらうイベント。ビーチバレー<br>ボール大会や海洋スポーツ(カヌー<br>等)               |
| 110 |                                | 寺泊地域めぐり<br>駅伝大会     | 中学生～一般          | 寺泊支所他             | 10月9日      | なし  | 1  | 寺泊支所をスタート・フィニッシュ地<br>点に、地域内18.5kmのコースを5<br>区間に分けてたすきをつなぎます。                  |
| 111 |                                | 寺泊シーサイドマ<br>ラソン大会   | 小学生～一般          | 寺泊みなと公園<br>他      | 10月15日     | なし  | 1  | 潮風とともに駆け抜けよう！2km、<br>5km、10km、ハーフの4種目<br>寺泊名物番屋汁など、走り終えた<br>後のお楽しみも盛りだくさんです。 |



平成29年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※受講の際は必ず「活動量計」をご持参ください。

| No. | 市役所担当課<br>(電話番号)               | 対象講座名        | 対象者               | 会場            | 実施時期   | 定員  | 回数 | 内容   |
|-----|--------------------------------|--------------|-------------------|---------------|--------|-----|----|--|
| 112 | 寺泊支所<br>地域振興課<br>(0258)75-3111 | 太極拳初心者講習会    | 一般                | 寺泊文化センター      | 10月    | 未定  | 2  | ゆるやかな全身運動で健康効果はもちろん精神面も穏やかな効果が期待できます。                              |
| 113 |                                | 寺泊元旦マラソン     | 小学生～一般            | 白山媛神社他        | 1月1日   | なし  | 1  | 年の初め、一年の健康を願い元旦の寺泊を楽しんで走ります。コースは、1.5km、3km、5km                     |
| 114 |                                | 寺泊地区親善ゴルフ大会  | 一般                | ヨネックスカントリークラブ | 11月3日  | 100 | 1  | 寺泊の大自然と日本海を堪能できるヨネックスカントリークラブでの、ゴルフ大会です。                           |
| 115 | 寺泊支所<br>市民生活課<br>(0258)75-3114 | 男だけの健康講座     | 50～75歳<br>男性      | センターおおこうづ     | 未定     | 15  | 4  | 退職直後の男性を中心とした、生活習慣病やこころの健康づくりの教室                                   |
| 116 |                                | 健康ウォーク       | 一般                | センターおおこうづ     | 10月    | 30  | 1  | 生活習慣病予防や健康づくりのため、ウォーキング大会を実施する。                                    |
| 117 |                                | 生活習慣病予防教室    | 一般                | 寺泊文化センター      | 11/13～ | 20  | 4  | 4回コース  |
| 118 |                                | 運動を楽しむ会      | 一般                | 寺泊文化センター      | 2/9    | 40  | 1  | 生活習慣病予防教室参加者のフォローアップ教室   |
| 119 |                                | 男だけの同窓会      | 男だけの健康講座、貯筋クラブ卒業生 | センターおおこうづ     | 2～3月   | 20  | 未定 | 退職前後の男性の生活習慣病予防・健康づくり。   |
| 120 |                                | 骨美人教室        | 30～70歳<br>女性      | 2地区           | 10月    | 20  | 2  | 骨折による寝たきり予防のため生活を見直す機会を提供する  |
| 121 |                                | 健康講演会        | 一般                | センターおおこうづ     | 未定     | 40  | 1  | 医師講話   |
| 122 |                                | こころの健康講座     | 一般                | センターおおこうづ     | 未定     | 50  | 1  | こころの健康に関する普及啓発の講座  |
| 123 |                                | ミニはつらつ道場     | 65歳以上             | 寺泊文化センター      | 10～12月 | 20  | 6  | 介護予防事業   |
| 124 |                                | ハッピースマイル教室   | 65歳以上             | 五分一集落センター     | 6～7月   | 25  | 4  | 介護予防事業   |
| 125 | 与板支所<br>地域振興課<br>(0258)72-3102 | 多世代健康づくりセミナー | 18歳以上             | センターおおこうづ     | 5/14～  | 40  | 11 | タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」を一体的に学ぶ                               |
| 126 |                                | 与板地域対抗スポーツ大会 | 一般                | 与板体育館ほか       | 5～11月  | 100 | 4  | ディスクゴルフ(5月14日)<br>ソフトバレーボール(6月18日)<br>ソフトボール(8月6日)<br>ポッチャ(11月12日) |
| 127 |                                | 与板地域登山       | 一般                | 未定            | 10月8日  | 25  | 1  | 登山経験豊富な引率者により、初心者も無理なく挑める登山  |

平成29年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※受講の際は必ず「活動量計」をご持参ください。

| No. | 市役所担当課<br>(電話番号)               | 対象講座名        | 対象者                        | 会場                   | 実施時期                 | 定員 | 回数 | 内容  |
|-----|--------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|----------------------|----|----|---|
| 128 | 与板支所<br>地域振興課<br>(0258)72-3102 | たちばな健康マラソン大会 | 一般                         | 与板地域                 | 11月3日                | 未定 | 1  | 自分に合った3・5・10kmのコースを走り健康を確認する、気軽に参加できるマラソン大会 |
| 129 |                                | 与板地域スキーツアー   | 一般                         | 与板地域                 | 2月18日                | 40 | 1  | スキー教室を受講できるスキーツアー                           |
| 130 | 与板支所<br>市民生活課<br>(0258)72-3190 | 健康づくり公開講座    | 一般                         | よいたコミュニティセンター        | 未定                   | 50 | 1  | 生活習慣病予防の講演会を実施                              |
| 131 |                                | 多世代健康づくりセミナー | 18歳以上の男女                   | よいたコミュニティセンターほか      | 6月～12月               | 30 | 6  | タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」を一体的に学びます      |
| 132 |                                | ウォーキング講座     | 一般                         | よいたコミュニティセンターほか      | 4月・11月<br>29. 2月     | 50 | 3  | ウォーキングに関する運動講座を実施する。                        |
| 133 |                                | こころの健康講演会    | 一般                         | よいたコミュニティセンター        | 未定                   | 50 | 1  | こころの健康に関する講演会を実施する                          |
| 134 |                                | 生活習慣病予防ゼミナール | 一般                         | よいたコミュニティセンターほか      | 未定                   | 15 | 6  | 生活習慣病予防のための栄養・運動を学ぶ講座一ずつの単発ゼミ               |
| 135 |                                | 骨美人教室        | 30～70歳女性                   | 与板体育館                | 6/3<br>7/15<br>9/7   | 30 | 3  | 骨粗しょう症予防のための教室                              |
| 136 | 栃尾支所<br>市民生活課<br>(0258)52-5836 | 多世代健康づくりセミナー | 18歳以上<br>地域住民限定            | 栃尾体育館他               | 5月～3月                | 40 | 11 | タニタ管理栄養士による健康講座など「食事」「運動」「休養」を一体的に学びます。     |
| 137 |                                | 骨美人教室        | 18～70歳女性<br>(5月25日は年齢制限なし) | 栃尾市民会館<br>栃尾産業交流センター | 5/24<br>5/25<br>8/24 | 30 | 3  | 骨粗しょう症予防のための栄養・運動を学ぶ教室                      |
| 138 |                                | 糖尿病予防教室      | 一般                         | 栃尾文化センター             | 未定                   | 15 | 4  | 糖尿病予防のための栄養・運動を学ぶ教室                         |
| 139 |                                | 健康公開講座       | 一般                         | 栃尾文化センター             | 8月<br>10月            | なし | 2  | 生活習慣病予防のための講演会                              |
| 140 |                                | こころの講演会      | 一般                         | 未定                   | 未定                   | なし | 2  | こころの健康に関する講演会                               |
| 141 |                                | 脳の健康度測定      | 65歳以上                      | 栃尾文化センター             | 8/25<br>2/22         | 30 | 2  | ファイブ・コグ検査と認知症予防の運動講座                        |
| 142 |                                | お口の健康講座      | 65歳以上                      | 栃尾市民会館               | 6月6日                 | 20 | 1  | お口の健康の話・お口の体操                               |
| 143 |                                | にいがた連携公開講座   | 一般                         | 栃尾産業交流センター<br>おりなす   | 6月23日                | なし | 1  | 足腰鍛えていきいき人生～ロコモ予防・介護予防～                     |

平成29年度「ながおかタニタ健康くらぶ」健康ポイント加算対象講座等一覧

※受講の際は必ず「活動量計」をご持参ください。

| No. | 市役所担当課<br>(電話番号)               | 対象講座名            | 対象者                  | 会場           | 実施時期                  | 定員  | 回数 | 内容   |
|-----|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|-----------------------|-----|----|--|
| 144 | 栃尾支所<br>市民生活課<br>(0258)52-5836 | 運動＋認知症予<br>防講座   | 65歳以上                | 栃尾市民会館       | 7/20<br>9/20<br>他 未定  | 40  | 4  | 骨折・転倒・認知症予防のための<br>運動や脳トレ                          |
| 145 |                                | こころとからだの<br>体調改善 | 一般                   | 栃尾文化セン<br>ター | 10/5<br>10/19<br>11/2 | 30  | 3  | アロマの香りの中で、こころとから<br>だをほぐす軽体操を行います。                 |
| 146 |                                | 子育て講演会           | 学童までの保<br>護者         | 市民会館         | 7月22日                 | 400 | 1  | ネットやゲームが子どものこころと<br>身体に及ぼす影響と子どもとの関<br>わり方についての講演会 |
| 147 | 川口支所<br>市民生活課<br>(0258)89-3112 | 骨美人教室            | 70歳以下の女<br>性         | 末広荘          | 5月～10<br>月            | 30  | 1  | 骨粗しょう症予防のための教室。                                    |
| 148 |                                | 骨粗しょう症予防<br>教室   | 18歳以上の地<br>域住民       | 川口公民館等       | 5月～3月                 | 30  | 2  | 骨粗しょう症予防のための教室。                                    |
| 149 |                                | 介護予防教室           | おおむね65歳<br>以上の住民     | 川口公民館等       | 6月～3月                 | 30  | 3  | 介護予防を目的に栄養・運動・口<br>腔機能・認知症予防等の講座を実<br>施。           |
| 150 |                                | 多世代健康づくり<br>セミナー | 18歳以上の地<br>域住民       | 川口公民館        | 8月～                   | 30  | 6  | タニタ管理栄養士による健康講座<br>など「食事」「運動」「休養」を一体的<br>に学びます。    |
| 151 |                                | 生活習慣病予防<br>教室    | 一般                   | 末広荘          | 12月～3<br>月            | 20  | 4  | 糖尿病、高血圧、高脂血症等の予<br>防のための講話、栄養、運動指導<br>を実施。         |
| 152 |                                | 介護予防サーク<br>ル交流会  | 地域内運動<br>サークル参加<br>者 | 川口公民館等       | 12月～3<br>月            | 30  | 4  | 介護予防のための講座とサークル<br>同士の交流を図るための運動指導<br>の実施。         |
| 153 |                                | こころの健康講座         | 一般                   | 川口公民館        | 未定                    | なし  | 1  | こころの健康に関する講座。                                      |