

令和6年度

島原市いきいき健康ポイント対象事業一覧〔教室・講座等〕

- 下記の事業に参加した時は、カードにスタンプを押してもらいましょう。
- 1つの事業につき、ポイントは1回（5ポイント）です。
- 実施日程等について、中止または延期になる場合があります。
- 各事業への参加申込み等、詳細については、それぞれの連絡先にお尋ねください。
- 対象事業は、実施機関の届出により随時、追加します。

令和6年5月1日現在

月	日	曜	時間	事業名	対象者	実施場所	連絡先
5	14	火	13時30分～	中央女性学級（睡眠と健康）	学級生(旧霊丘女性会員)	霊丘公民館	霊丘公民館 64-2023
	15	水	13時30分～	杉谷悠友塾(健康体操)	学級生(悠友クラブ会員)	杉谷公民館	杉谷公民館 62-2231
	20	月	13時30分～	白山女性学級(女性の健康)	学級生(白山女性会員)	白山公民館	白山公民館 63-2221
	21	火	13時30分～	森岳高齢者学級(ボッチャ)	学級生(楽生会員)	森岳公民館	森岳公民館 63-2242
	24	金	10時～	白山高齢者学級(コグニサイズ)	学級生(長生クラブ会員)	白山公民館	白山公民館 63-2221
6	9	日	10時～	お口の健康まつり	全市民	市保健センター	市保健センター 64-7713
	11	火	13時30分～	中央女性学級（太極拳）	学級生(旧霊丘女性会員)	霊丘公民館	霊丘公民館 64-2023
	18	火	10時～	ほたる女性学級(ピラティス)	学級生(市内在住女性)	杉谷公民館	杉谷公民館 62-2231
	18	火	9時30分～	三会みのり学級(健康体操)	学級生(明生会員・60歳以上)	三会公民館	三会公民館 62-4505
	19	水	10時～	霊丘高齢者学級(ボッチャ)	学級生(霊丘地区高齢者)	霊丘公民館	霊丘公民館 64-2023
	24	月	10時～	安中高齢者学級(ボッチャ)	学級生(安中地区高齢者)	安中公民館	安中公民館 63-2253
	27	木	19時～	体力テスト	20歳～79歳	島原復興アリーナ メインアリーナ	スポーツ協会事務局 68-5474
7	8	月	13時30分～	白山女性学級(腰痛講座)	学級生(白山女性会員)	白山公民館	白山公民館 63-2221
	17	水	10時～	安中女性学級(コアトレ講座)	学級生(市内在住女性)	安中公民館	安中公民館 63-2253
	17	水	10時～	霊丘高齢者学級(睡眠と健康)	学級生(霊丘地区高齢者)	霊丘公民館	霊丘公民館 64-2023
	22	月	10時～	安中高齢者学級(腰痛予防)	学級生(安中地区高齢者)	安中公民館	安中公民館 63-2253
	25	月	13時30分～	栄養教室	全市民	市保健センター	市保健センター 64-7713
8	2	金	9時30分～	運動教室(筋トレ)	全市民	市保健センター	市保健センター 64-7713
	30	金	9時30分～	運動教室(筋トレ)	全市民	市保健センター	市保健センター 64-7713

月	日	曜	時間	事業名	対象者	実施場所	連絡先
9	4	水	10時～	コスモス女性学級 (骨盤低筋エクササイズ)	学級生(市内 在住女性)	霊丘公民館	霊丘公民館 64-2023
	10	火	13時30分～	健康介護教室 ※要予約 (足元から健康生活)	全市民	医師会講堂	島原市医師会 62-5153
	18	水	13時30分～	杉谷悠友塾(ポッチャ)	学級生(悠友 クラブ会員)	杉谷公民館	杉谷公民館 62-2231
	19	火	13時30分～	有明はつらつ学級(睡眠と健康)	学級生(有明地 区60歳以上)	有明公民館	有明公民館 68-1101
	21	土	9時30分～	運動教室(筋トレ)	全市民	市保健センター	市保健センター 64-7713
	24	火	19時30分～	有明女子会キララ(太極拳)	学級生(市内 在住女性)	有明公民館	有明公民館 68-1101
10	2	水	9時30分～	運動教室(ウォーキング)	全市民	霊丘公園体育館	市保健センター 64-7713
	6	日	9時30分～	芝生でいきいきワンデー	全市民	陸上競技場	市保健センター 64-7713
	16	水	9時30分～	運動教室(ウォーキング)	全市民	霊丘公園体育館	市保健センター 64-7713
	17	木	9時30分～	三会みのり学級 (ノルディックウォーキング)	学級生(明生会 員・60歳以上)	三会公民館	三会公民館 62-4505
	19	土	9時30分～	運動教室(筋トレ)	全市民	市保健センター	市保健センター 64-7713
	21	月	19時30分～	ふたば女性学級 (骨盤低筋エクササイズ)	学級生(市内 在住女性)	三会公民館	三会公民館 62-4505
	22	火	13時30分～	森岳高齢者学級(コグニサイズ)	学級生(楽生 会員)	森岳公民館	森岳公民館 63-2242
	24	木	10時～	ゆうすい女性学級(ポッチャ)	学級生(市内 在住女性)	森岳公民館	森岳公民館 63-2242
	25	金	10時～	白山高齢者学級(エクササイズ)	学級生(長生 クラブ会員)	白山公民館	白山公民館 63-2221
	28	月	10時～	安中高齢者学級(コグニサイズ)	学級生(安中 地区高齢者)	安中公民館	安中公民館 63-2253
11	31	木	10時～	白山女性学級 (ノルディックウォーキング)	学級生(白山 女性会員)	白山公民館	白山公民館 63-2221
	6	水	9時30分～	運動教室(ウォーキング)	全市民	霊丘公園体育館	市保健センター 64-7713
	12	火	13時30分～	健康介護教室 ※要予約 (感染症について)	全市民	医師会講堂	島原市医師会 62-5153
	16	土	9時30分～	市民ウォーキング	全市民	未定	市保健センター 64-7713
	19	火	10時～	ほたる女性学級(調理実習)	学級生(市内 在住女性)	杉谷公民館	杉谷公民館 62-2231
	19	火	13時30分～	森岳高齢者学級(介護実践)	学級生(楽生 会員)	森岳公民館	森岳公民館 63-2242
	20	水	9時30分～	運動教室(ウォーキング)	全市民	霊丘公園体育館	市保健センター 64-7713
	20	水	10時～	霊丘高齢者学級(健康体操)	学級生(霊丘 地区高齢者)	霊丘公民館	霊丘公民館 64-2023

【通年事業・教室事業】

※初めて参加される方は、それぞれの事業の連絡先へ申し込みをお願いします。

事業名	実施場所	対象者	連絡先	備考
スクエアステップサークル	市保健センター スクエア島原:毎週金曜日 有明保健センター スクエアクラブ:第2・第4水曜日 スクエア有明:第1・第3火曜日	全市民	市保健センター 64-7713	
ウォーキングサークル	杉谷公民館 さるいてみゆう会:第1・第3木曜日 島原文化会館 歩いて食べよう会:毎週金曜日 市保健センター ノルディック:第2・第4木曜日 有明保健センター 有明ウォーキング:第2・第4水曜日	全市民	市保健センター 64-7713	
高齢者ふれあいサロン	各地区・自治会公民館	65歳以上	社会福祉協議会 63-3855	実施日時や場所は左記へ問い合わせてください
転倒予防教室	各地区・自治会公民館	65歳以上	有明保健センター 61-0071	実施日時や場所は左記へ問い合わせてください
認知症予防サークル	白山公民館:第3火曜日 霊丘公民館:第4金曜日 森岳公民館:第3金曜日 有明保健センター:第1木曜日	65歳以上	有明保健センター 61-0071	
元気かい	安中公民館:第2金曜日(休止中) 白山公民館:毎週火曜日 霊丘公民館:第1・第3月曜日 森岳公民館:第2・第4火曜日 杉谷公民館:第4水曜日 三会公民館:第1・第3火曜日 有明保健センター:第2・第4木曜日	65歳以上	島原市地域包括 支援センター 65-5110	
一般介護予防教室 (貯筋教室)	安中公民館:毎週火曜日(午前) 白山公民館:毎週木曜日(午後) 霊丘公民館:毎週水曜日(午後) 森岳公民館:毎週金曜日(午前) 杉谷公民館:毎週金曜日(午後) 三会公民館:毎週水曜日(午前) 有明公民館:毎週木曜日(午前)	65歳以上	一般社団法人 Believe 61-1700	