

さらに…事業参加ポイント!

市事業に参加・健診結果提示などで**ポイント**が貯まります。ポイント対象となる事業実施期間:令和6年4月15日(月)~令和7年1月31日(金)各種検診(人間ドック・がん検診・特定健診・歯周病検診など)は令和6年4月1日(月)~令和7年1月31日(金)に受けたものが対象となります。

事業参加ポイントを
ゲットされた方は、
シート提出時に「きくのん」
おまけをプレゼント

先着150名様

参加した方には



事業参加ポイント事業一覧

※予定が変更になることがあります。詳細は問い合わせ先にご確認ください。

No.	ポイント対象事業	内容	日時や時期	担当課
1	出前行政講座	各課や部署で行う健康や福祉等に関する出前行政講座(要申込) ●マイレージポイント対象講座担当部署 健康づくり課、長寿介護課、 福祉課、子育て応援課、 社会教育課、 菊川市立総合病院、 社会福祉協議会	通年	地域支援課 ☎35-0925
2	各種健診・検診の受診	期間内に受けた特定健診やがん検診、歯周病検診等の結果などの提示(受けたことがわかるもの)	4月~1月	健康づくり課 ☎37-1175
3	健康相談(成人)	血圧測定、尿検査、体脂肪測定、体組成計(インボディ)、保健師や栄養士による相談(月1回実施)	健康カレンダー参照	
4	健康チェックの日	体組成計、3分間体力測定、簡易骨密度測定 など	5月、6月、10月	
5	栄養セミナー	講話と調理実習	10月~3月	
6	男の料理教室	講話と調理実習	5~8月	
7	生活習慣病予防教室	高血圧等、生活習慣病予防に関する講話や実習	8月、11月、3月	
8	献血	市役所が関わる献血を実施した方(市内企業を含む)	—	
9	こころの健康づくり講演会	こころの健康づくり講演会への参加	9月	
10	健康相談(乳幼児)	身体計測、保健師や栄養士による相談(月3回実施)	健康カレンダー参照	
11	認知症サポーター養成講座	認知症の正しい知識とその支援方法についての講座	5月、9月、11月	長寿介護課 ☎37-1254
12	脳の健康チェック	ブレインチェック、脳活性化ゲームスリーA体験	5月、9月	
13	いきいき応援隊養成講座	フレイル予防活動を行うボランティア育成	10月~12月	
14	アルツハイマー月間事業	認知症に関する講演会、脳トレ体験など	9月	
15	健やか教室	フレイル予防のための体操、脳トレ、健口体操	前期:4月~8月 後期:1月~3月	
16	健康教室(地域サロン等への専門職派遣事業)	リハビリ専門職、看護師、歯科衛生士等を地域サロンに派遣する健康教室	—	
17	生涯学習講座(運動分野)	市が主催する生涯学習講座の中の運動分野	6月~12月	社会教育課社会教育係 ☎73-1114
18	親子スポーツ教室	親子でスポーツを体育館で楽しむ	7月~8月	社会教育課 スポーツ振興係 ☎73-1118
19	シニア健康体操教室	菊川体操やノルディックウォーキング、トランポウォークなど	9月~11月	
20	スポーツレクリエーションフェスティバル	サッカードリブルやディスクゲッター、ポッチャ、25m走など	11月	茶業振興課 ☎35-0944
21	おいしいお茶の淹れ方教室	日本茶インストラクターなどの専門家から深蒸し菊川茶のおいしいお茶の淹れ方を学ぶ教室	通年	消防署 ☎35-0119
22	普通救命講習会	万一の災害や事故・急病によって倒れた人への応急手当の方法を習得する	通年	スポーツ協会 ☎73-0115
23	シニア体操教室	リズムに乗って筋トレ、ストレッチ、有酸素運動 日程 ①4/16~6/11 ②9/3~10/22 ③1/14~3/11	※内容を参照	
24	身体整えエアロ	音楽に合わせて楽しくエクササイズ、バランスの良い体づくり 日程 ①5/9~6/27 ②10/10~11/28 ③1/9~2/27	※内容を参照	
25	happy ピラティス	ヨガや解剖学を基にした体幹に働きかけ、体の調子を整える運動 日程 ①5/21~7/9 ②9/10~10/29 ③11/26~1/21	※内容を参照	
26	バトミントン教室	基礎の動きからゲームまで楽しく実施 日程 ①4/17~6/5 ②8/28~10/16 ③1/8~2/26	※内容を参照	
27	ウォーキングサークル 菊川市歩こう会	市内外で5~15kmのウォーキング	月1回	アプロス ☎73-0115
28	ウォーキングサークル 地元を歩こう会	市内外で4~5kmのウォーキング	月1回	
29	ノルディックウォーク教室	年齢に関係なく、簡単に覚えられ最も運動効果の高いスポーツ	月1回	
30	ジョギング教室	初歩のジョギング~マラソン完走まで	日曜日(毎週)	
31	マットピラティス&リンパケア教室	姿勢や歪みなど身についた悪い癖を直し、性別、年齢問わず有効です	第2・第4木曜日	