

スタンプポイント **2**ポイントをためよう!

参加した方には



スタンプ
を押します!

事業に参加、健診結果提示、体重または歩数記録でスタンプポイントを貯めましょう!

※1事業につき1ポイント、1人につき2ポイントためましょう!

スタンプポイント事業一覧

※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.	事業名	内容	担当課
1	成人健康相談	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)	健康づくり課 ☎37-1112
2	健康チェックの日	体組成計・3分間健康チェック・簡易骨健康度など	
3	栄養セミナー	講話と調理実習(11~3月)	
4	男の料理教室	講話と調理実習(7~9月)	
5	特定保健指導	専門職による個別指導	
6	特定健診結果改善教室	専門職によるお話や実技	
7	糖尿病・高血圧・肥満教室	糖尿病・高血圧・肥満の病態別の講話や実習	
8	地区センターまつり健康づくり推進委員コーナー	健康づくり推進委員のコーナーへの参加	
9	健康づくり推進委員自治会活動への参加	健康づくり推進委員が開催する自治会活動への参加	
10	献血カードの提示	市役所が関わる献血を実施した方(市内企業を含む)	
11	健康づくり講演会	こころの健康づくり講演会(9/12)、食と健康づくり講演会(12/18)	
12	新型コロナウイルスワクチン接種	新型コロナウイルスワクチンを2回接種(接種済証提示)	
13	乳幼児健康相談	身体計測、保健師や栄養士による相談(月4回実施)	子育て応援課 ☎37-1136
14	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	長寿介護課 ☎37-1254
15	脳の健康チェック	ファイブコグ検査・脳活性化ゲームスリーA体験(7月)	
16	介護予防リーダー養成講座	フレイル予防活動を行うボランティア養成	
17	アルツハイマー月間事業	認知症に関する講演会、脳トレ体験等(9月)	
18	健やか教室(春コース)	フレイル予防のための体操、脳トレ(5~10月)	
19	健やか教室(秋コース)	フレイル予防のための体操、脳トレ、健口体操(10~3月)	
20	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	社会教育課 ★社会教育係 ☎73-1114
21	夏休み親子スポーツ教室	親子でスポーツを体育館で楽しむ	スポーツ振興係 ☎73-1118
22	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、ダンベル体操、トランポウォークなど(9~11月)	
23	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ッター、バンブーダンス、お気軽体力測定など(11/7)	
24	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、おいしいお茶の淹れ方を学ぶ教室	茶業振興課 ☎35-0944
25	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。	消防署 ☎35-0119
26	出前行政講座	健康づくり課・長寿介護課・子育て応援課・福祉課・菊川市立総合病院・社会福祉協議会が実施する健康に関する出前行政講座 	地域支援課 ☎35-0925
27	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	体育協会 ☎73-0115
28	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	
29	ソフトエアロ夜教室	ストレッチやエアロビクスを主に実施	
30	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	
31	バトミントン教室(夜)	基礎の動きからゲームまで楽しく実施	
32	ウォーキングサークル歩こう会	市内外で5~15kmのウォーキング(月1回)	アプロス ☎73-0115
33	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)	
34	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です	
35	ジョギング教室	初歩のジョギング~マラソン完走まで	
36	ダンベル健康体操教室	ダンベルを使用した健康体操	
37	フーバ交流会	フーバ交流会に参加	フーバ協会 ☎080-2627-1300

事業に参加
できなかった
方は……

各種健診結果の提示

期間内に受けた特定健診・総合がん
検診・歯科検診・人間ドックの結果提示
でポイントゲット!

体重・歩数の記録

体重又は歩数を1か月記入しポイント
ゲット!

④ページの表に記録しよう!