

ポイント対象となる健康に関する講演・講座及び健康に関するイベント一覧

	事業名	対象者	実施回数・時期等	内容・ポイント付与について	担当課
講座・講習会	脳トレらくらく体操教室	町内在住及び在勤者	全8回 9~10月 (毎週水曜日)	「脳トレらくらく体操」をテーマに初心者でも可能なステップ等を中心に楽しく身体を動かしながら、脳も刺激する体操教室。 ※講座修了者に50ポイント付与	文化スポーツ課
	ニューススポーツ体験講座	制限なし	開講予定	気軽にできるニューススポーツの体験教室 ※講座修了者に50ポイント付与	公民館
	ふきはら大学	概ね40歳以上の町内在住者または在勤者(年間受講者)	月1回全10回	月1回教室を開催して時事課題を学ぶ(2年制) ※年間5割以上出席者に100ポイント付与	公民館
	ふきはら大学院	ふきはら大学修了者及び町内在住者または在勤者(年間受講)	月1回全10回	月1回教室を開催して時事課題を学ぶ(3年制) ※年間5割以上出席者に100ポイント付与	公民館
	おやじ学級	町内在住者または在勤の成人男性(年間受講者)	月1回全10回	月1回教室を開催して時事課題を学ぶ(単年度制) ※年間5割以上出席者に100ポイント付与	公民館
	けやき学級	ふきはら大学修了者及び町内在住者または在勤者(年間受講)	月1回全10回	月1回教室を開催して時事課題を学ぶ(単年度制) ※年間5割以上出席者に100ポイント付与	公民館
	なでしこ学級	町内在住者または在勤の成人女性(年間受講者)	月1回全10回	月1回教室を開催して時事課題を学ぶ(夜間学級・単年度制) ※年間5割以上出席者に100ポイント付与	公民館
	はじめてのフラダンス講座	制限なし	6月~8月全6回	初心者向けのフラダンス講座 ※講座修了者に50ポイント付与	公民館
	モルック体験講座	制限なし	全1回	誰でも気軽にできるフィンランド発祥のスポーツモルック体験講座 ※講座修了者に50ポイント付与	公民館
	鶴亀講座	75歳の誕生日を迎える方	年12回	後期高齢者医療保険の仕組みや、自身の健康問題に関心をもち、生活習慣病予防や介護予防の大切さを学習する ※講座受講時50ポイント付与	健康推進課

講座・講習会

はつらつ健康講座 (箕輪町ホームページにて講座映像を公開)	制限なし	通年(ポイント付与は1人につき年1回限り)	箕輪町ホームページにて講座映像を公開。生活習慣病予防や介護予防についての健康講話、介護保険制度や介護保険料について学べます。 ※映像を見た後、アンケートフォームからアンケートに回答された方に50ポイント付与	福祉課
いきいき百歳体操	制限なし	週1回・通年	介護予防を目的に住民の方が中心となってDVDを見ながら筋力体操を実施 ※10回実施した方に50ポイント付与	福祉課
いきいき百歳体操体力測定	いきいき百歳体操体力測定実施した方及び体力測定サポーター	体力測定実施時サポーター参加時	①体力測定を実施した方へ100ポイント付与 ②補助員として参加した体力測定サポーターに1回参加で50ポイント付与	福祉課
いきいき百歳体操サポーター養成講習	制限なし	全3回の講習(年1回)	いきいき百歳体操を、中心となり活躍できるサポーターの養成講習 ※3回受講で50ポイント付与	福祉課
コグニサイズ教室	65歳以上の方	全6回の教室(年1回)	認知症予防運動コグニサイズ教室を実施(※コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが作成し、認知課題と運動課題を両方同時に行うプログラム) ※全講座受講で50ポイント付与	福祉課
オレンジカフェ(講座受講者)	制限なし	月1回～年3回程度(団体により異なる)	オレンジカフェ(認知症カフェ)において健康に資する講座・運動を行った場合(講座・運動を1時間以上実施)、参加者に対しポイントを付与 ※1回参加で50ポイント付与	福祉課
すくすく講座親子ヨガ	子育て中の親子	年2回	ヨガ講座 ※講座受講時50ポイント付与	子ども未来課
運動あそび講座	子育て中の親子	年6回	子育て支援センターいろはぼけっとにて実施 ※講座受講時50ポイント付与	子ども未来課
ベビーマッサージ	子育て中の親子	年1回	子育て支援センターいろはぼけっとにて実施 ※講座受講時50ポイント付与	子ども未来課
サイクルツアー	制限なし	4月から11月各週末	箕輪町の名所をそれぞれの四季に合わせて回るサイクルツアー 参加費:3,000円(自転車レンタル込) ※ツアー参加で50ポイント付与	未来農戦略係

講座・講習会

交流菜園・町民菜園	制限なし	通年（ポイント付与は1人につき年1回限り）	家庭菜園用の農地を貸し出す町民菜園と、農家の講座付き町民菜園『交流菜園』を実施 ※申し込みで50ポイント付与	未来農戦略係
医療生協健康班会	制限なし	各支部ごと実施	医療生協の支部が主体となり班会を実施。健康チェック（体組成計などを使つての筋肉量、体内年齢、血管年齢チェック、尿チェック、骨密度、便潜血検査、など）を行なったり、健康体操や、認知症予防体操などの体操や病院専門職による病気予防やフレイル予防、栄養指導などの講座を実施。どなたでも参加可能です。 ※10回参加毎に50ポイント付与	上伊那医療生活協同組合 (79-8702)
まちかど健康チェック	18歳以上の方	毎月第三水曜日（ながたの湯）午後1時～3時	上伊那医療生協健康づくり委員会主催の無料健康チェックを実施。体組成計を用いた体重、体脂肪、内臓脂肪、筋肉量、推定骨量などを測定し体内年齢や体型判定をします。健康相談にも応じます。 ※10回参加毎に50ポイント付与	上伊那医療生活協同組合 (79-8702)
薬局けんこうサポート教室	制限なし	不定期（月1回程度）	おくすり相談会、健康教室、健康チェックを実施。 薬剤師や看護師といった専門職から薬の飲み合わせなどお薬や健康について学びます。 開催場所：けやき薬局、ソレイユ薬局 ※10回参加毎に50ポイント付与	上伊那ひまわり企画 (71-3654)
ハッピー（いきいき百歳体操）	制限なし	毎週木曜日 13時30分～14時30分	介護予防を目的に住民の方が中心となってDVDを見ながら筋力体操を実施します。 誤嚥防止の口の体操も実施します。 開催場所：木下北城西集会所 ※10回参加毎に50ポイント付与	ハッピー (79-6921)
体操教室	制限なし	毎週月曜日 13時30分～15時30分	講師の指導によりストレッチ体操や脳トレを実施します。 開催場所：箕輪町地域交流センター（変更あり） 参加費：月額1,000円 ※10回参加毎に50ポイント付与	箕輪膝腰体操教室OB会 (70-9581)
膝腰にやさしい体操	制限なし	毎月第2,4火曜日 14時～15時	講師の指導により、椅子・ボールを使つてのフレイル予防体操、脳トレを実施します。 開催場所：木下公民館 参加費：1回500円 ※10回参加毎に50ポイント付与	元気会 (79-9158)

イ ベ ン ト	探鳥会	制限なし	5月21日(土) 午前6時~8時	愛鳥週間にあわせて、ながた荘周辺を歩きながら、身近な野鳥を観察します(約2km)。 ※イベント参加者に50ポイント付与	博物館
	みのわナイトウォーク	制限なし	10月1日(土) 実施予定	ショート・ロングの2コース ※イベント参加者に50ポイント付与	文化スポーツ課
	天竜健康ウォーク	制限なし	10月10(月)実施予定	5km・9km・13kmの3コース 健康コーナー・イベントコーナー設置予定 ※イベント参加者に50ポイント付与	天竜健康ウォーク実行委員会
	町民マレットゴルフ大会	町内在住者 及び在勤者	10月実施予定	36ホールストロークプレー ※イベント参加者に50ポイント付与	文化スポーツ課
	町民ゴルフ大会	町内在住者・在勤者	8月21日(日) 実施予定	新ペリア方式 ※イベント参加者に50ポイント付与	公民館

※対象事業については、「箕輪町健康ポイント対象事業」として広報などで随時お知らせします。