

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
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 者）	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
けやき学級	ふきはら大学院 修了者及び町内 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 （単年度制） ※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
なでしこ学級	町内在住または 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
箕輪町民 ゴルフ大会	町内在住者及び 在勤者	10月18日(土) 実施予定	新ペリア方式 ※大会参加者に50ポイント付与	公民館
モルック講座	制限なし	全10回 開講予定	誰でも気軽にできるフィンランド発祥の スポーツモルックの体験講座 ※講座参加者に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
週1回社会参 加！ いきいき活動 チャレンジ	制限なし	別紙に記載 4月～翌年3月ま での社会参加・ 活動が対象	「週1回社会参加！いきいき活動チャレ ンジ」では、毎月、週1回以上の社会参 加・活動を記録、継続すると、3か月ごと 50ポイント付与。最大で200ポイン ト付与。詳細につきましては、別紙「週 1回社会参加！いきいき活動チャレン ジ」の用紙（ピンク色）を参照。	福祉課

リフレッシュ ・ヨガ	子育て中の親子	年 3 回	子育て支援センターいろはぽけっとにて 実施 ※講座受講時 5 0 ポイント付与	こども未来課
運動あそび	子育て中の親子	年6回	子育て支援センターいろはぽけっとにて 実施 ※講座受講時 5 0 ポイント付与	こども未来課
ベビー マッサージ	子育て中の親子	年 3 回	子育て支援センターいろはぽけっとにて 実施 ※講座受講時 5 0 ポイント付与	こども未来課
サイクル ツアー	制限なし	4月から11月毎 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：3,500円(自転車レンタル込) ※ツアー参加で 5 0 ポイント付与	未来農戦略係
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 ※申込みで 5 0 ポイント付与	未来農戦略係
みのわナイト ウォーク	制限なし	9月13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 5 0 ポイント付与	文化スポーツ課
体力測定 イベント	町内在住者	6月28日(土)※ 実施内容未定	自身の今の体力を知ることができる測定 会 ※イベント参加者に 5 0 ポイント付与	文化スポーツ課
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	27ホールストロークプレー ※イベント参加者に 5 0 ポイント付与	文化スポーツ課
健康づくりの ための山行	制限なし※小学 校低学年までは 要保護者同伴	年 3 ～ 5 回	箕輪東小学校の校歌にも歌われている地 元の「守屋山」に登り「健康の維持増進 を図り、趣味を中心とした健康づくりに 励みフレイル予防に寄与する。」目的で 長岡地区社協の交流部会の指導により発 足し、現在は年間 3 ～ 5 回の山行を楽し んでいます。 ※参加毎に 5 0 ポイント付与	守屋山に登る 会（090- 1625-8044）

医療生協健康 班会	制限なし	各支部ごと実施	医療生協の町内5つの支部が主体となり各地で班会を開いています。3人以上が集まり健康チェック（体組成計や骨密度計などを使っての体脂肪、骨密度、筋肉量、体内年齢、血管年齢などを測定）や尿チェックを行ったり、百歳体操、フレイル予防体操、脳いきいき体操などを行っています。病院の専門職による病気予防やフレイル予防、栄養指導などの講話も取り入れています。どなたでも参加できます。 ※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)
ながたの湯 まちかど健康 チェック	制限なし	毎月第三金曜日午後	毎月1回、日帰り温泉ながたの湯のフロアをお借りして無料健康チェックをしています。体組成計や骨密度計で体重、体脂肪、内臓脂肪、筋肉量、骨密度などを測定します。健康相談にも応じています。 ※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)
「暮らしの保健室」健康講座および健康相談会	制限なし	4月、5月 7月、8月 10月、11月 1月、2月の月1回	毎回テーマを変えて、健康相談や健康体操などを実施 ※4回参加毎に50ポイント付与	上伊那ひまわり企画 (71-3654)
探鳥会	制限なし	5月17日(土) 午前6時30分～ 8時30分	愛鳥週間にちなみ、ながた荘周辺で身近な野鳥を観察します。(約2km) ※参加者に50ポイント付与	博物館
第16回天竜健康ウォーク	制限なし	10月12日(日) 予備日10月13日(月)	天竜川護岸を中心に、箕輪町の秋の自然を楽しみながら誰でも気軽に歩けるウォーキングイベント ※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

※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。