

令和6年度北本市健康スタンプ事業対象教室

教室種別	内 容	開 催 頻 度 開催回数見込み		問 合 せ
実	ニュースポーツ教室	3回		生涯学習課 (594-5568)
実	ラジオ体操とウォーキング	6回		
講	何がわかる？特定健診！	出前講座		保険年金課 (594-5575)
講	健康長寿サポーター養成講座	出前講座		健康づくり課 (594-5545・511-7704)
講	栄養教室	4回		
実	若返り運動教室	1回/週	2会場各5回	高齢介護課 (594-5539)
実	介護予防サポーター養成講座	1回/週	全8回	
実	介護予防サポーターフォローアップ研修	年4回		
実	イキイキとまちゃん体操(各通いの場)	各通いの場の活動日 (週1回程度)		
★北本市スポーツ協会主催教室★				
実	オモシロスポーツ親子教室(ゴールボール編)	5月25日	1回	北本市スポーツ協会 (593-1050) ※月曜定休
講	水分補給と熱中症対策講座	6月8日	1回	
実	護身術体験会	6月15日	1回	
実	元気いきいき体操教室	毎回/火曜日	16回	
実	のびやか体操教室	2回/月	7回	
★北本市レクリエーション協会主催教室★				
実	北本市市民レクリエーションの集い	1回		北本市レクリエーション協会 (090-4618-2343(細田))
実	こどもとみどりのフェスティバル	1回		
実	初心者フォークダンス教室	9・10月	5回	北本市フォークダンス連盟 (592-2887(斎藤))
★体育センター指定管理者主催教室★				
実	バドミントン	3~4回/月		体育センター指定管理者 (593-2511) ※北本市健康増進教室参加費用助成金を申請した場合は、対象外となります
実	スポーツ吹き矢			
実	卓球			
実	ビューティボディメイク			
実	フラダンス			
実	美活部	1回/週		
実	筋肉若がえり体操			
実	はつらつボディメイク			
実	骨盤体操			
実	脂肪燃焼エアロ			
実	簡単エアロ・ボクシング			
実	リズムカルエアロ			
実	簡単ヨガ			
実	簡単はじめてエアロ			
実	ズンバ			
★総合公園指定管理者主催教室★				
実	朝ヨガ	1回/月		総合公園指定管理者 (592-4050)

令和6年度北本市健康スタンプ事業対象教室

教室種別	内 容	開 催 頻 度 開催回数見込み		問 合 せ
★公民館主催事業★				
実	ニュースポーツ教室	6月予定 2月予定	各1回	勤労福祉センター (591-8550)
実	サマーフェスタ(テニボン大会)	7月	1回	
実	サマーフェスタ(リズム健康体操)	7月	1回	
実	和み学級(血液循環体操)	10月予定	1回	
実	ATG講座(リズム健康体操)	11月予定	1回	
実	さわやかサロン	2回/月(第2・3月曜日)		
他	コミュニ亭サロン	5月～11月	6回	コミュニティセンター (591-8420)
講	えのき学級(体操講座)	9月	1回	
実	ときめきサロン(とまちゃん体操)	8回		東部公民館 (591-2695) ※むくろじ学級内の教室につ いては、講座申込者に限る
講	むくろじ学級(認知症予防講座)	1回		
実	むくろじ学級(健康体操)	1回		
講	むくろじ学級(健康長寿サポーター養成講座)	1回		
実	コミュニティ共催・健康ウォーク事業	2回		
実	南部ウォークラリー	5月	1回	南部公民館 (592-2458)
実	夏季 南部グラウンドゴルフ大会	6月	1回	
講	けやき学級「歴史散策」	6月	1回	
実	スポーツひろば(卓球)	7月	15回	
実	キックベースボール大会	11月	1回	
実	とまちゃん体操	15回		
講・実	西部さくら学級(ディスコン)	1回		西部公民館 (591-0410)
講・実	西部さくら学級(フレイル予防)	1回		
講・実	西部さくら学級(ウォーキング)	1回		
実	わくわくサロン(とまちゃん体操)	12回		
実	健康体操教室	23回		
実	初心者テニス教室	6回		
実	ふれあいテニス大会	1回		
実	ふれあい学級(フロアカーリング・吹矢)	6回		
実	とまちゃん体操	23回		北部公民館 (543-2115)
講	ほくほく講座(健康づくり講座)	9月28日	1回	
実	ほくほく講座(健康ウォーキング)	10月11日	1回	
実	第71回・第72回 グランドゴルフ大会	5月・11月	2回	中丸コミュニティ委員会 事務局・中丸公民館 (593-1010)
実	健康ウォーク	6月	1回	
実	いきいきとまちゃん体操	5月～11月	14回	中丸公民館 (593-1010)
実	はなみずき学級(グランドゴルフ)	10月	1回	
実	テニボン講座	毎週/月曜日 休館日・祭日を除く全31回		学習センター (592-3325)
実	けん玉講座	6月	3回	
実	ストレッチ講座	7月	1回	
実	健康体操	毎月 第3木曜日	12回	
実	ラダーステップ	毎月 第2・4木曜日	24回	

令和6年度北本市健康スタンプ事業対象教室

教室種別	内 容	開 催 頻 度 開催回数見込み	問 合 せ
★北本市健康増進センター主催教室★			
実	健康ゆる体操・A	5・6・7・9 10・11月	24回
実	健康ゆる体操・B	5・6・7・9 10・11月	24回
実	はつらつ健康体操	5・6・9・10 11月	24回
講	身体バランスチェック講座	7月	1回
実	フラダンス教室	6・9月	6回
実	ヨガ体操	4・8・11月	7回
実	とまちゃん体操	6・8・10月	6回
実	リズム健康体操	5・10月	8回
実	血液循環体操	7・9・11月	12回
実	かんたん太極拳	8月	4回
実	3B体操	4・6・9・11月	14回
実	初心者グラウンド・ゴルフ	5・8月	4回
実	初心者モルック教室	5・7・9・11月	16回
実	足揉み健康法	5・6・9・11月	8回
実	ノルディックウォーキング	6・10月	4回
実	初心者ポッチャ教室	4・5・11月	4回
実	健康けん玉教室	4・5・7・10月	7回
実	心身を整える椅子ヨガ体操	4・5・7・10月	6回
講	フレイル予防教室	5・6・7・9・10 11月	22回
実	骨盤調整体操	7・10月	4回
実	マットス教室	10月	1回

北本市健康増進センター
(592-4300)

※1回につきすべてスタンプ1個

健康診断等

種別	内 容	問 合 せ
A	特定健康診査	保険年金課 (594-5575)
	後期高齢者健康診査	
	人間ドック	
	脳ドック	
	30代までの健康力アップ健診(女性)	健康づくり課 (594-5545、511-7704)
B	がん検診 (胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺)	
C	成人歯科個別健康診査	

結果提示で
スタンプ3個!!

- ★各種スポーツの体験や実践、健康づくりに関連する教室等を対象としています。
 - ★スタンプの押印は11月末までです。12月以降は対象となりませんので、ご注意ください。
 - ★事前に教室等への参加申込みが必要な場合があります。
(教室・講座によっては、既に申し込み受付が終了している場合があります。
その際にご容赦ください。)
 - ★新型コロナウイルス感染症の状況等により、各教室・講座が中止・変更となる場合があります。
 - ★健康診断やがん検診等の結果表の提示が無い場合は、スタンプ押印はできません。
- ◎対象教室が追加された場合は、ポスターやホームページ等でお知らせします。

【問合せ】北本市健康づくり課 健康推進担当 電話：048-511-7704 (直通)

