

令和8年度北本市健康スタンプ事業対象教室のお知らせ

8月更新

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		
実	スポーツフェスティバル(体力測定会)		1回		
実	体力測定会		1回		
講	特定健康診査について		出前講座		保険年金課 (594-5575)
講	みんなで健康マイスター養成講座		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		6/10、17、24 7/1、15、22、29、8/5		
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)		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	元気いきいき体操教室	毎月／第2第4火曜 8月、9月は休講	17回	北本市スポーツ協会 (593-1050) ※月曜定休	
実	パラスポーツ・「ゴールボール」体験会	5月23日	1回		
講	水分補給と熱中症対策講座	6月20日	1回		
実	第35回グランドゴルフ大会	10月3日 予備10月17日	1回		
★北本市レクリエーション協会主催教室★					
実	第45回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2026 (オリエンテーリング)	1回			
実	第49回初心者フォークダンス教室	9・10月	5回		
★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)
実	卓球				
実	美骨調整				
実	フラダンス				
実	スポーツ吹矢				
実	ビューティボディメイク				
実	姿勢改善ほぐしストレッチ				
実	少林寺拳法				

裏面あり

裏面あり

令和8年度北本市健康スタンプ事業対象教室のお知らせ

8月更新

教室 種別	内 容	開 催 頻 度 開催回数見込み		問 合 せ
実	骨盤体操	1回/週		体育センター指定管理者 (593-2511)
実	脂肪燃焼エアロ			
実	簡単エアロボクシング			
実	リズミカルエアロ			
実	簡単ヨガ			
実	筋肉若がえり体操			
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～2回/月		総合公園指定管理者 (592-4050)
★公民館・コミュニティ委員会主催事業★				
実	ときめきサロン(とまちゃん体操)	7回		東部公民館 (591-2695) ※むくろじ講座内の教室につ いては、講座申込者に限る
実	むくろじ学級(パドル体操)	1回		
講	むくろじ学級(知って備えるもしもの時のガン講座)	1回		
実	コミュニティ共催・健康ウォーク事業	1回		
実	第63回グラウンドゴルフ大会	1回		
実	とまちゃん体操	第3・5木曜	9回	南部公民館 (592-2458)
実	南部コミュニティ ウォークラリー	5月	1回	
実	南部コミュニティ グラウンドゴルフ大会	6月	1回	
実	南部コミュニティ モルック大会	9月	1回	
実	けやき学級(パドルジャークス体操)	10月	1回	
講・実	西部さくら学級(頭の体操)	1回		西部公民館 (591-0410)
講・実	西部さくら学級(パドルジャークス体操)	1回		
実	わくわくサロン(とまちゃん体操)	7回		
実	健康体操教室	14回		
実	初中級テニス教室	8回		
実	ふれあい学級 (ディスコン・フロアカーリング・テニポン)	3回		
実	とまちゃん体操	24回		北部公民館 (543-2115)
実	ほくほく講座(フロアカーリング&ディスコン)	7月17日	1回	
講	ほくほく講座(健康講座)	9月26日	1回	
実	ほくほく講座(健康ウォーキング)	11月13日	1回	
講	ほくほく講座(日本薬科大学健康教室)	11月20日	1回	

令和8年度北本市健康スタンプ事業対象教室のお知らせ

8月更新

教室 種別	内 容	開 催 頻 度 開催回数見込み		問 合 せ
他	東地域さわやかサロン(とまちゃん体操、歌、折り紙等)	23回		東地域コミュニティ委員会 (594-9741)
実	テニポン教室	72回		
実	健康体操教室	24回		
実	親子等スポーツ大会(フロッカー)	年1回		
実	第75回・第76回 グラウンドゴルフ大会	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	12回	中丸公民館 (593-1010)
実	なかよしサロン(スポーツ吹矢)	8月	1回	
実	なかよしサロン(ラージボール)	9月	1回	
実	はなみずき学級(グラウンドゴルフ)	10月	1回	
実	若返りラダーステップ運動	毎月 第1木曜	12回	学習センター (592-3325)
実	健康体操	毎月 第3木曜	12回	
実	太極拳講座	5月	3回	
実	けん玉講座	6月	3回	
★栄市民活動交流センター主催教室★				
講	親子運動教室	毎週土曜		栄市民活動交流センター (592-5336)
講	フレイル予防教室	毎月 第1・第3木曜		
★北本市シルバー人材センター主催教室★				
実	ヨガ体操	7回		高齢者ラウンジ (592-1551)
実	チェアエクササイズ	10回		
実	健康エクササイズ	10回		
実	血液循環体操	4回		
実	3B体操	6回		
実	骨盤調整体操	1回		
実	足揉み健康法	2回		
実	心身を整える椅子ヨガ体操	2回		
実	イキイキとまちゃん体操	2回		
実	健康太極拳	6回		
実	初心者モルック教室	4回		
実	「軽運動で心も脳も活性化。人生100年時代を豊かに生きるために」みんなでスローエアロビック	1回		
講	シルバーeスポーツ講座	月2回		
講	フレイル予防教室	20回		

裏面あり

※1回につきすべてスタンプ1個

裏面あり

令和8年度北本市健康スタンプ事業対象教室のお知らせ

8月更新

教室 種別	内 容	開 催 頻 度 開催回数見込み	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)		
B	がん検診 (胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺)	健康づくり課 (594-5545・511-7704)	
C	成人歯科健康診査		

- ★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30日(月)までです。その日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。その際はご容赦ください。)
- ★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)