

令和7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		
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習	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)	通いの場の活動日 (週1回程度)		
講・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		
実	マットス教室	1回		
実	シルバーeスポーツ講座	2回		
実	イキイキとまちゃん体操	2回		
★北本市スポーツ協会主催教室★				
実	パラスポーツ・「ゴールボール」体験会	5月24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7日	1回	
実	元気いきいき体操教室	毎回/火曜 8月、9月は休講	26回	
実	グランドゴルフ大会	10月4日 予備10月11日	1回	
★北本市レクリエーション協会主催教室★				
実	第44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2025 (オリエンテーリング)	1回		
実	第48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			

令和7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	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	リズムカルエアロ			
実	簡単ヨガ			
実	筋肉若がえり体操			
実	初心者エアロ			
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)
★公民館主催事業★				
他	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(中国健康体操)		1回	
実	むくろじ学級(血液循環体操)		1回	
他	コミュニティ共催・健康ウォーク事業		1回	南部公民館 (592-2458)
実	南部ウォークラリー	5月	1回	
実	南部グラウンドゴルフ大会	6月/11月	1回	
実	けやき学級「ゆるりとヨガ講座」	6月	1回	
実	とまちゃん体操	10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(フロアカーリング)	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)	8回		
実	健康体操教室	16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・テニポン)	6回		
実	とまちゃん体操	24回		北部公民館 (543-2115)
講	ほくほく講座(健康講座)	9月27日	1回	
実	ほくほく講座(健康ウォーキング)	10月10日	1回	
実	第73回・第74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	

令和7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	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(Noss<日舞のフィットネス>)	7月	1回	
実	はなみずき学級(グランドゴルフ)	10月	1回	
講	はなみずき学級(健康長寿サポーター養成講座)	10月	1回	
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	けん玉講座	6月	3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	社交ダンス講座	10月・11月	3回	
実	若返りラダーステップ運動	毎月 第2・4木曜	24回	
実	ストレッチ講座	7月	1回	
★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	北本市健康増進センター (592-4300)
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	からだバランスチェック講座	7月	1回	
実	初心者フラダンス教室	6・9月	6回	
実	ヨガ体操	5・6・7・9 10・11月	20回	
実	血液循環体操	7・8・11月	12回	
実	健康太極拳	5・6・9・10月	16回	
実	3B体操	5・6・9・10月	15回	
実	初心者グランド・ゴルフ	6・10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・7・9・11月	8回	
実	初心者ボッチャ教室	6・10月	4回	
実	健康けん玉教室	5・11月	6回	
実	心身を整える椅子ヨガ体操	8月	2回	
実	フレイル予防教室	5・6・7・9・10 11月	22回	
実	骨盤調整体操	8月	2回	
実	マットス教室	10月	1回	
講	初心者マーじゃん教室	6・8・11月	11回	
実	とまちゃん体操	10月	2回	
実	ボイトレ&カラオケ教室	5・7・9・11月	8回	

※1回につきすべてスタンプ1個

令和7年度北本市健康スタンプ事業対象教室

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 (511-7704)
B	がん検診 (胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺)	
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28日(金)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。その際にご容赦ください。)
- ★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)