

平成28年度「健康長寿とちぎづくり推進月間」（10月1日～31日）実施計画書

◆市町の取組

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
1	うつのみや食育フェア	宇都宮市 健康増進課	10	2	日	開始 10 : 00 終了 15 : 00	宇都宮城址公園 オリオンスクエア	・食育体験 ・食育に関する出展コーナー ・健康づくり推進員による運動	市民	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/syokui/24519/024521.html	宇都宮市	保健所 健康増進課 健康づくりグループ	028-626-1126
2	宇都宮ウォーキングフェスタ2016	宇都宮市 健康増進課	10	30	日	開始 7 : 30 終了 15 : 30	宇都宮城址公園	・健康づくり推進員による健康づくりコーナーの設置（体脂肪測定、血流測定など）	参加者	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/event/030556.html	宇都宮市	保健所 健康増進課 健康づくりグループ	028-626-1126
3	雀宮健康福祉まつり	宇都宮市 雀宮地区まちづくり協議会	10	2	日	開始 10 : 00 終了 15 : 00	宇都宮市 雀宮地区市民センター	・地区文化祭の中での、健康づくり推進員（健康づくりボランティア）による出展 ・健康づくりコーナー（骨密度測定等） ・パネル展示 など	雀宮地区 住民	-	雀宮地区 健康づくり推進員 会	宇都宮市保健福祉総務課保健福祉相談担当（南部）	028-645-4535
4	明保地区文化祭	宇都宮市 明保地区まちづくり協議会	10	29	（土）	開始 10 : 00 終了 14 : 00	明保地域コミュニティセンター	・地区文化祭の中での、健康づくり推進員（健康づくりボランティア）による出展 ・健康づくりコーナー（骨密度測定、脳年齢測定、体組成測定、血流測定、野菜の展示・試食） ・パネル展示 など	明保地区 住民	-	明保地区 健康づくり推進協議会	宇都宮市保健福祉総務課保健福祉相談担当（南部）	028-645-4535
5	緑が丘地区文化祭	宇都宮市 緑が丘地区まちづくり協議会	10	29	土	開始 10 : 00 終了 14 : 00	緑が丘地域コミュニティセンター	・地区文化祭の中での、健康づくり推進員（健康づくりボランティア）による出展 ・健康づくりコーナー（血流測定等） ・パネル展示 など	緑が丘地区 住民	-	緑が丘地区 健康づくり推進協議会	宇都宮市保健福祉総務課保健福祉相談担当（南部）	028-645-4535
6	陽光地区文化祭	宇都宮市 陽光地区まちづくり協議会	10	30	日	開始 10 : 00 終了 14 : 00	陽光地域コミュニティセンター	・地区文化祭の中での、健康づくり推進員（健康づくりボランティア）による出展 ・健康づくりコーナー（骨密度測定等） ・パネル展示 など	陽光地区 住民	-	陽光地区 健康づくり推進協議会	宇都宮市保健福祉総務課保健福祉相談担当（南部）	028-645-4535

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
7	ロコモ予防 ～いつまでも元気に動くために～ (※6回1コースの2回目)	宇都宮市 河内保健センター	10	11	火	開始 10 : 00 終了 11 : 45	河内地域自治センター	・ロコモティブシンドロームとは ・ロコモティブシンドローム予防の運動講話と実技	65歳以上の市民	-	河内保健センター	河内地域自治センター保健福祉課(保健センター)	028-673-6337
8	ロコモ予防教室 ～いつまでも元気に動くために～ (※6回1コースの3回目)	宇都宮市 河内保健センター	10	18	火	開始 10 : 00 終了 11 : 45	河内地域自治センター	・ロコモティブシンドローム予防の食事のポイント ・健康目標を立てよう	65歳以上の市民	-	河内保健センター	河内地域自治センター保健福祉課(保健センター)	028-673-6337
9	健康づくり栄養教室 (骨粗しょう症予防の食事)	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	21	金	開始 10 : 00 終了 13 : 00	宇都宮市保健センター	・骨粗しょう症予防のための保健師・栄養士の講話 ・調理の工夫の講話と調理実習・試食	市民	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666
10	プレママのための妊娠期の食事教室	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	4	火	開始 10 : 00 終了 13 : 00	宇都宮市保健センター	・妊婦のための食生活指針及びバランスガイドの講話 ・妊婦のための食事の調理実習・試食	市民 (妊娠8ヶ月までの妊婦)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666
11	ラジオ体操教室(介護予防編)	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	20	木	開始 14 : 00 終了 15 : 30	宇都宮市保健センター	・介護予防とラジオ体操第一に関する講話 ・効果的なラジオ体操第一の実技 ・栄養や口腔衛生等に関するミニ講話	市民 (65歳以上)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666
12	エクササイズデビュー教室	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	21	金	開始 10 : 30 終了 11 : 30	宇都宮市保健センター	・腹囲・体組成測定 ・保健師講話 ・腹囲を減少させる運動、脂肪を燃焼させるためのやや強度の高い運動など ・15回コース	市民 (30～64歳)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666
13	エクササイズデビュー教室	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	28	金	開始 10 : 30 終了 11 : 30	宇都宮市保健センター	・腹囲・体組成測定 ・保健師講話 ・腹囲を減少させる運動、脂肪を燃焼させるためのやや強度の高い運動など ・15回コース	市民 (30～64歳)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
14	しっかり貯筋運動教室	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	17	月	開始 10 : 30 終了 11 : 30	宇都宮市保健センター	・ロコチェック ・保健師講話 ・認知症予防を意識した脳トレ ・転倒予防のためのロコトレ ・15回コース	市民 (65歳以上)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666
15	しっかり貯筋運動教室	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	24	月	開始 10 : 30 終了 11 : 30	宇都宮市保健センター	・ロコチェック ・保健師講話 ・認知症予防を意識した脳トレ ・転倒予防のためのロコトレ ・15回コース	市民 (65歳以上)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666
16	しっかり貯筋運動教室	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	25	火	開始 10 : 30 終了 11 : 30	宇都宮市保健センター	・ロコチェック ・保健師講話 ・認知症予防を意識した脳トレ ・転倒予防のためのロコトレ ・15回コース	市民 (65歳以上)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666
17	しっかり貯筋運動教室	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	31	月	開始 10 : 30 終了 11 : 30	宇都宮市保健センター	・ロコチェック ・保健師講話 ・認知症予防を意識した脳トレ ・転倒予防のためのロコトレ ・15回コース	市民 (65歳以上)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666
18	働き盛り世代男性の肥満リセット教室	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	2	日	開始 14 : 00 終了 15 : 00	宇都宮市保健センター	・体組成測定 ・保健師講話 (ライフプラン作成) ・身体活動計を用いたウォーキング体験 ・ながら運動や運動器具を使ったサーキットトレーニング ・9回コース	市民 (30~59歳男性)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666
19	働き盛り世代男性の肥満リセット教室	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	9	日	開始 14 : 00 終了 15 : 00	宇都宮市保健センター	・体組成測定 ・保健師講話 (ライフプラン作成) ・身体活動計を用いたウォーキング体験 ・ながら運動や運動器具を使ったサーキットトレーニング ・9回コース	市民 (30~59歳男性)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666
20	働き盛り世代男性の肥満リセット教室	宇都宮市 宇都宮市保健センター	10	16	日	開始 14 : 00 終了 15 : 00	宇都宮市保健センター	・体組成測定 ・保健師講話 (ライフプラン作成) ・身体活動計を用いたウォーキング体験 ・ながら運動や運動器具を使ったサーキットトレーニング ・9回コース	市民 (30~59歳男性)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市保健センター	宇都宮市保健センター	028-627-6666

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
21	働き盛り世代男性の 肥満リセット教室	宇都宮市 宇都宮市 保健セン ター	10	23	日	開始 14 : 00 終了 15 : 00	宇都宮市保 健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・体組成測定 ・保健師講話（ライフプラン作成） ・身体活動計を用いたウォーキング体験 ・ながら運動や運動器具を使ったサーキット トレーニング ・9回コース 	市民 (30～59歳 男性)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市 保健セン ター	宇都宮市保健セ ンター	028-627- 6666
22	働き盛り世代男性の 肥満リセット教室	宇都宮市 宇都宮市 保健セン ター	10	30	日	開始 14 : 00 終了 15 : 00	宇都宮市保 健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・体組成測定 ・保健師講話（ライフプラン作成） ・身体活動計を用いたウォーキング体験 ・ながら運動や運動器具を使ったサーキット トレーニング ・9回コース 	市民 (30～59歳 男性)	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市 保健セン ター	宇都宮市保健セ ンター	028-627- 6666
23	健康情報コーナー	宇都宮市 宇都宮市 保健セン ター	10	1	土	開始 9 : 00 終了 17 : 00	宇都宮市保 健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・厚生労働省等が定めた強化月間やキャンペーンにあわせた健康情報を掲示する。 ・季節にあわせた最新の健康情報やリーフレットを配布する。 ・10月1日～10月31日まで実施 	市民	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市 保健セン ター	宇都宮市保健セ ンター	028-627- 6666
24	食育情報コーナー	宇都宮市 宇都宮市 保健セン ター	10	1	土	開始 9 : 00 終了 17 : 00	宇都宮市保 健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月テーマを決め、食育情報コーナーに食育に関するパネル、ポスターを掲示する。 ・季節に併せた最新の情報やリーフレットを配布する。 ・10月1日～10月31日まで実施 	市民	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/	宇都宮市 保健セン ター	宇都宮市保健セ ンター	028-627- 6671
25	中央地区文化祭	宇都宮市 中央地区 まちづく り協 議会	10	2	日	開始 8 : 00 終了 14 : 30	中央小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・地区文化祭の中での、健康づくり推進員（健康づくりボランティア）による出展 ・健康づくりコーナー ・パネル展示 など 	中央部地区 住民	-	中央地区 健康づく り推 進員	宇都宮市 保健福祉総務課 保健福祉相談担 当 (中央部)	028-632- 2941
26	泉が丘体育祭	宇都宮市 泉が丘地 区 まちづく り	10	2	日	開始 8 : 30 終了 14 : 00	泉が丘小 学校	<ul style="list-style-type: none"> ・地区文化祭の中での、健康づくり推進員（健康づくりボランティア）による出展 ・健康づくりコーナー ・パネル展示 など 	泉が丘地区 住民	-	泉が丘地 区 健康づく り推 進員	宇都宮市 保健福祉総務課 保健福祉相談担 当 (中央部)	028-632- 2941
27	宮原地区文化祭	宇都宮市 宮原地区 まちづく り協 議会	10	22	土	開始 9 : 00 終了 14 : 00	宮原小 学校	<ul style="list-style-type: none"> ・地区文化祭の中での、健康づくり推進員（健康づくりボランティア）による出展 ・健康づくりコーナー（体脂肪測定等） ・パネル展示 など 	宮原地区 住民	-	宮原地区 健康づく り推 進員	宇都宮市 保健福祉総務課 保健福祉相談担 当 (中央部)	028-632- 2941

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
28	錦地区文化祭	宇都宮市 錦地区 まちづくり 協議会	10	22	土	開始 9 : 00 終了 15 : 00	錦小学校	・地区文化祭の中での、健康づくり推進員 (健康づくりボランティア)による出展 ・健康づくりコーナー(握力・体脂肪測定等) ・パネル展示 など	錦地区 住民	-	錦地区 健康づく り 推進員	宇都宮市 保健福祉総務課 保健福祉相談担 当 (中央部)	028-632- 2941
29	城東地区文化祭	宇都宮市 城東地区 まちづくり 協議会	10	23	日	開始 9 : 00 終了 15 : 00	城東小学校	・地区文化祭の中での、健康づくり推進員 (健康づくりボランティア)による出展 ・健康づくりコーナー(握力・体脂肪測定等) ・パネル展示 など	城東地区 住民	-	城東地区 健康づく り 推進員	宇都宮市 保健福祉総務課 保健福祉相談担 当 (中央部)	028-632- 2941
30	戸祭地区文化祭	宇都宮市 戸祭地区 まちづくり 協議会	10	23	日	開始 9 : 00 終了 14 : 00	戸祭小学校	・地区文化祭の中での、健康づくり推進員 (健康づくりボランティア)による出展 ・健康づくりコーナー(体脂肪測定等) ・パネル展示 など	戸祭地区 住民	-	戸祭地区 健康づく り 推進員	宇都宮市 保健福祉総務課 保健福祉相談担 当 (中央部)	028-632- 2941
31	泉が丘文化祭	宇都宮市 泉が丘地 区 まちづくり	10	29	土	開始 9 : 00 終了 16 : 00	泉が丘小学校	・地区文化祭の中での、健康づくり推進員 (健康づくりボランティア)による出展 ・健康づくりコーナー ・パネル展示 など	泉が丘地区 住民	-	泉が丘地 区 健康づく り 推進員	宇都宮市 保健福祉総務課 保健福祉相談担 当 (中央部)	028-632- 2941
32	パネル展示	宇都宮市 市民まち づくり部 上河内地 域自治セ	10	3	月	開始 9 : 00 終了 17 : 00	宇都宮市 上河内保健 センター	・健康長寿とちぎづくり推進月間表示 ・健康づくりに関する情報揭示及びリーフレット配布 ※10月3日(月)～31日(月)	市民	-	宇都宮市	市民まちづくり 部 上河内地域 自治センター 保健福祉課	028-674- 8787
33	青春プレイバック講座③	宇都宮市 保健福祉 総務課	10	12	水	開始 13 : 30 終了 15 : 30	国本地区市 民センター	・成人保健健康教室の第3回目 栄養士講話 テーマ「体が若返る食事って？」	市民約30名	-	宇都宮市	保健福祉総務課 保健福祉相談担 当 【北西部】	028-665- 3698
34	地区市民センターロビー展示	宇都宮市 保健福祉 総務課	10			開始 8 : 30 終了 17 : 15	・富屋地区 市民セン ター ・国本地区 市民セン ター ・篠井地区 市民セン	・乳がん予防啓発 ・パネルの掲示	市民 北西部地区 の地区市民 センター来 場者	-	宇都宮市	保健福祉総務課 保健福祉相談担 当 【北西部】	028-665- 3698

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
35	ミニ健康展（*兼三和地区・山辺地区は「健康の日」として実施）	足利市 健康増進課	10	2	日	開始 9 : 00 終了 15 : 00	三和公民館 南小学校 毛野中学校 富田小学校	・健康チェック ・健康関係の展示 ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
36	ミニ健康展	足利市 健康増進課	10	15	土	開始 10 : 00 終了 15 : 00	毛野公民館	・健康チェック ・健康関係の展示 ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
37	ミニ健康展（兼「健康の日」として実施）	足利市 健康増進課	10	16	日	開始 9 : 00 終了 15 : 00	山辺公民館	・健康チェック ・健康関係の展示 ・野菜350g量の測量体験 ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
38	ミニ健康展	足利市 健康増進課	10	22	土	開始 9 : 00 終了 15 : 00	三重体育館・助戸公民館・葉鹿公民館	・健康チェック ・健康関係の展示 ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
39	ミニ健康展（兼「健康の日」として実施）	足利市 健康増進課	10	23	日	開始 10 : 00 終了 16 : 00	山前小学校	・健康〇×クイズ ・健康チェック ・ロコモチェック ・健康関係の展示 ・減塩メニューの試食等	市民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
40	名草地区健康の日（名草地区体育祭において実施）	名草地区 自治会等	10	2	日	開始 9 : 30 終了 14 : 30	名草小学校	・健康〇×クイズ ・名草地区生活習慣改善推進員による健康チェックコーナー開設	名草地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
41	千歳地区健康の日（千歳地区体育祭において実施）	千歳地区 自治会等	10	2	日	開始 10 : 00 終了 13 : 00	さくら小学校校庭	・健康〇×クイズ ・名草地区生活習慣改善推進員による健康チェックコーナー開設	千歳地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
42	大橋地区健康の日 (大橋地区体育祭において実施)	大橋地区 自治会等	10	2	日	開始 10 : 00 終了 13 : 00	青葉小学校 校庭	・健康〇×クイズ ・名草地区生活習慣改善推進員による健康チェックコーナー開設 ・元気アップ体操	大橋地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
43	小俣地区健康の日 (小俣直体育祭において実施)	小俣地区 自治会等	10	2	日	開始 12 : 00 終了 12 : 20	小俣小学校 校庭	・健康〇×クイズ	小俣地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
44	助戸地区健康の日 (助戸地区体育祭において実施)	助戸地区 自治会等	10	2	日	開始 10 : 00 終了 14 : 00	東山小学校 校庭	・助戸地区生活習慣改善推進員による健康チェックコーナー開設	助戸地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
45	西校地区健康の日 (西校地区くすの木運動会において実施)	西校地区 自治会等	10	9	日	開始 11 : 30 終了 13 : 30	さいこうふれあいセンター多目的広場	・健康〇×クイズ ・西校地区生活習慣改善推進員による健康チェックコーナー開設	西校地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
46	柳原地区健康の日 (柳原地区体育祭において実施)	柳原地区 自治会等	10	16	日	開始 11 : 00 終了 13 : 30	けやき小学校校庭	・健康〇×クイズ ・織姫地区生活習慣改善推進員による健康チェックコーナー開設	柳原地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
47	相生地区健康の日 (相生地区体育祭において実施)	相生地区 自治会等	10	16	日	開始 11 : 00 終了 12 : 00	生涯学習センター多目的広場	・健康〇×クイズ	相生地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
48	富田地区健康の日 ウォーキング大会	富田地区 自治会長連合会	10	23	木	開始 9 : 00 終了 12 : 00	富田公民館	・ウォーキング大会	富田地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
49	富田地区推進員地区活動	足利市 富田地区 推進員	10	6	木	開始 9 : 30 終了 13 : 00	富田小学校	・塩分チェック	富田小学校 児童	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
50	SWC健幸づくり講座	足利市 健康増進 課	10	7	金	開始 13 : 30 終了 15 : 00	梁田公民館	・健康チェック ・減塩講座	梁田女性学 級生	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
51	SWC健幸づくり講座	足利市 健康増進 課	10	12	水	開始 14 : 00 終了 15 : 30	北郷公民館	・ウォーキング講座	北郷高齢者 学級生	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
52	SWC健幸づくり講座	足利市 健康増進 課	10	18	火	開始 10 : 00 終了 12 : 00	毛野公民館	・ウォーキング講座	毛野女性 学級生	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
53	SWC健幸づくり講座	足利市 健康増進 課	10	26	水	開始 10 : 00 終了 11 : 30	小俣公民館	・ウォーキング講座	小俣乳幼児 学級生	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
54	SWC健幸づくり講座	足利市 健康増進 課	10	27	木	開始 13 : 30 終了 15 : 00	山辺公民館	・減塩講座	山辺高齢者 学級生	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
55	健康づくりひろば (ウォーキング講座)	足利市 健康増進 課	10	13	木	開始 10 : 00 終了 11 : 30	矢場川公民 館	・健康チェック ・ウォーキング講座	矢場川地区 住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
56	健康づくりひろば (ウォーキング講座)	足利市 健康増進課	10	17	月	開始 10 : 00 終了 11 : 30	葉鹿公民館	・健康チェック ・ウォーキング講座	葉鹿地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
57	健康づくりひろば (ウォーキング講座)	足利市 健康増進課	10	18	火	開始 10 : 00 終了 11 : 30	富田公民館	・健康チェック ・ウォーキング講座	富田地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
58	健康づくりひろば (ウォーキング講座)	足利市 健康増進課	10	24	月	開始 10 : 00 終了 11 : 30	山前公民館	・健康チェック ・ウォーキング講座	山前地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
59	健康づくりひろば (ウォーキング講座)	足利市 健康増進課	10	26	水	開始 10 : 00 終了 11 : 30	梁田公民館	・健康チェック ・ウォーキング講座	梁田地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
60	相生地区健康の日医師講演会	足利市 相生地区自治会	10	13	木	開始 13 : 30 終了 15 : 00	生涯学習センター	・医師講演会	相生地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
61	40歳未満の健幸づくり教室 結果説明会	足利市 健康増進課	10	20	木	開始 10 : 00 終了 11 : 00	保健センター	・健康チェック結果説明 ・栄養についての講座 ・運動講座	40歳未満の健幸づくり講座参加者	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
62	山前健康の日医師講演会	足利市 山前地区自治会	10	19	水	開始 18 : 00 終了 19 : 30	山前公民館	・医師講演会	山前地区住民	http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
63	翔けるの会（脂質異常）運動講座	足利市 健康増進課	10	21	金	開始 10 : 00 終了 11 : 30	保健センター	・健康運動指導士による運動講座	翔けるの会 会員と住民	http://www.city.ashikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
64	SWC健幸づくり講座	足利市 健康増進課	10	20	木	開始 13 : 30 終了 15 : 00	名草公民館	・ウォーキング講座	名草女性学級	http://www.city.ashikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115
65	健康大学講座	佐野医師会 佐野市	10	6	木	開始 19 : 00 終了 21 : 00	道の駅 どまんなか たぬま	・中高年を豊かに過ごすために ・子どもの育ちと病気	一般	shokensenta@city.sano.lg.jp	佐野市	健康増進課 成人保健係	0283-24-5770
66	健康大学講座	佐野医師会 佐野市	10	13	木	開始 19 : 00 終了 21 : 00	道の駅 どまんなか たぬま	・検査値を読む ・乳幼児・子どもの視力と眼疾患	一般	shokensenta@city.sano.lg.jp	佐野市	健康増進課 成人保健係	0283-24-5770
67	健康大学講座	佐野医師会 佐野市	10	20	木	開始 19 : 00 終了 21 : 00	道の駅 どまんなか たぬま	・口の動きと歯の誕生から喪失まで ・腰・骨・筋肉・関節と老化のはなし	一般	shokensenta@city.sano.lg.jp	佐野市	健康増進課 成人保健係	0283-24-5770
68	健康大学講座	佐野医師会 佐野市	10	27	木	開始 19 : 00 終了 21 : 00	道の駅 どまんなか たぬま	・加齢と心肺機能 ・活用しよう、認知症ケアパス	一般	shokensenta@city.sano.lg.jp	佐野市	健康増進課 成人保健係	0283-24-5770
69	おやま地域医療健康大学	小山市 健康増進課	10	8	土	開始 10 : 00 終了 12 : 00	健康医療介護総合支援センター (小山市神鳥谷2251-7)	・公開講座 講義「脳卒中について」	県民	http://www.city.oyama.tochigi.jp	小山市	健康増進課 地域医療推進室	0285-27-0500

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
70	高血圧改善セミナー	真岡市 健康増進課	10	13	木	開始 9 : 30 終了 13 : 00	真岡市公民館調理室	・「運動編」「栄養編」の2日間の教室開催	市民	-	真岡市	健康増進課	0285-83-8122
71	ちゃれんじ60歩こうか 真岡	真岡市 健康増進課				開始 : 終了 :	各自	・運動習慣の定着を目指し、今より10分(1000歩)多く歩こうという事業を、9月より12月まで実施をする。 記録票の提出により、達成賞としてオリジナルタオルを贈呈する。	市民	http://www.city.moka.tochigi.jp/	真岡市	健康増進課	0285-83-8122
72	真岡市健康21プラン推進事業講演会「ウォーキング」	真岡市 健康増進課	10	14	金	開始 14 : 00 終了 15 : 45	大内農業構造改善センター	・健康ウォーキング講演会「実践編」の開催。 9月～10月の間に、3会場で開催。10月28日(金)には、二宮コミュニティセンターで開催します。	市民	http://www.city.moka.tochigi.jp/	真岡市	健康増進課	0285-83-8122
73	真岡市健康21プラン推進事業講演会「がん検診啓発セミナー」	真岡市 健康増進課	10	26	水	開始 13 : 30 終了 15 : 30	真岡市市民会館(大ホール)	・講師にアグネス・チャン氏を向かえ、特別講演「明るくさわやかに生きる」を開催。	市民	http://www.city.moka.tochigi.jp/	真岡市	健康増進課	0285-83-8122
74	健康フェスティバル	真岡市 健康増進課	10	23	日	開始 9 : 30 終了 12 : 00	真岡市総合福祉保健センター	・今年のテーマは「未来につなごう 健康の輪」 母子のテーマ「早寝早起き親子で一緒に朝ご飯」 成人のテーマ「今日から始めよう!健康生活」 にて、健康意識の高揚を図るイベント開催	市民	http://www.city.moka.tochigi.jp/	真岡市	健康増進課	0285-83-8122
75	第4回健康セミナー	大田原市健康長寿都市推進委員会	10	19	水	開始 13 : 30 終了 15 : 00	那須野が原ハーモニーホール(大田原市)	・あき竹城先生による講演会 「キラキラ輝く人生のために」	どなたでも 定員 1,100名	http://www.city.ohawara.tochigi.jp/docs/2013082776105/	大田原市	健康政策課 健康政策係	0287-23-8704
76	ためして運動塾	大田原市 健康政策課	10	4	火	開始 9 : 30 終了 11 : 30	黒羽保健センター(大田原市)	・ウォーキング	市民 定員30名	http://www.city.ohawara.tochigi.jp/docs/2013082779038/	大田原市	健康政策課 成人健康係	0287-23-7601

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
77	健診結果説明会	大田原市 健康政策課	10	6 7 11 19 21 27	木 金 火 水 金 木	開始 9 : 00 終了 15 : 00	各地区公民館（大田原市）	・健診結果に基づく保健指導	市民健診受診者	-	大田原市	健康政策課 成人健康係	0287-23-7601
78	健診結果説明会	大田原市 健康政策課	10	14 26 31	金 水 月	開始 9 : 00 終了 11 : 30	各地区公民館（大田原市）	・健診結果に基づく保健指導	市民健診受診者	-	大田原市	健康政策課 成人健康係	0287-23-7601
79	まちなか保健室	大田原市 健康政策課	10	17	月	開始 13 : 30 終了 16 : 00	トコトコ大田原3階小会議室（大田原市）	・健康相談・血圧測定	市民	-	大田原市	健康政策課 成人健康係	0287-23-7601
80	肺チェッカー	大田原市 健康政策課	10	29	土	開始 9 : 00 終了 11 : 00	野崎研修センター（大田原市）	・肺年齢測定 COPPについて理解を深め禁煙の動機づけ支援を行う	現在喫煙しているもしくは喫煙歴のある市民	-	大田原市	健康政策課 成人健康係	0287-23-7601
81	シルバースポーツ大会	矢板市	10	4	火	開始 9 : 00 終了 14 : 45	矢板運動公園	・すこやか体操の普及 ・各種競技	市民	-	矢板市	健康増進課 健康増進担当	0287-43-1118
82	親子はつらつセミナー	矢板市	10	7	金	開始 10 : 00 終了 11 : 30	矢板公民館	・健康づくりに関する講話 ・調理実習	未就学児の親子	-	矢板市	健康増進課 健康増進担当	0287-43-1118
83	市民体育祭	矢板市	10	9	日	開始 8 : 25 終了 15 : 45	矢板運動公園	・すこやか体操の普及 ・各種競技	市民	-	矢板市	健康増進課 健康増進担当	0287-43-1118

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
84	脱メタボ教室	矢板市	10	27	木	開始 13 : 30 終了 17 : 00	矢板市 保健福祉センター	・健康チェック ・ウォーキング、エアロビクス等	市民	-	矢板市	健康増進課 健康増進担当	0287-43-1118
85	さくら市健康まつり	さくら市 健康増進課	10	23	日	開始 8 : 30 終了 15 : 00	氏家保健センター 氏家体育館	・20歳代のワンコイン健診（基本健診・骨密度検診） ・講演会 ・お医者さんの無料健康相談 ・歯科相談で健口アップ ・8020良い歯の表彰 ・うちのこ自慢写真展in健康まつり ・こんにちは赤ちゃんコーナー ・食育コーナー	さくら市民	-	さくら市	健康増進課	028-682-2589
86	介護予防大会	那須烏山市 健康福祉課	10	18	火	開始 13 : 30 終了 15 : 30	那須烏山市 烏山公民館	・寸劇「予防が一番認知症！でもなっても大事だよ、那須烏山市」 ・健康長寿講演会「認知症予防のライフスタイルと、なっても安心な地域づくり」	市民	http://www.city.nasukarasuyama.lg.jp/	那須烏山市	健康福祉課	0287-88-7115
87	健康づくり講演会	茂木町 保健福祉課	10	30	日	開始 13 : 30 終了 15 : 00	茂木町保健福祉センター「元気アップ館」	・糖尿病予防に関する講演会	町民	-	茂木町	保健福祉課	0285-63-2555
88	からだスッキリ教室	市貝町 健康福祉課	10	4	火	開始 10 : 00 終了 11 : 30	保健福祉センター	・健康運動指導士によるロコモ予防運動教室	町民	-	市貝町	健康福祉課 健康づくり係	0285-63-1133
89	からだスッキリ教室	市貝町 健康福祉課	10	20	木	開始 9 : 30 終了 13 : 00	保健福祉センター	・メタボ予防講話と調理実習	町民	-	市貝町	健康福祉課 健康づくり係	0285-63-1133
90	生命の貯蓄体操	市貝町 健康福祉課				開始 : 終了 :	保健福祉センター きら里館 ふれあい館	・健康づくりのための東洋体操 ・保健福祉センターでは週1回、それ以外の場所では月2回実施。	町民	-	市貝町	健康福祉課 健康づくり係	0285-63-1133

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
91	サシバのさっちゃんひろば	市貝町 健康福祉課	10	28	金	開始 10 : 30 終了 11 : 30	市貝温泉 健康保養セ ンター	・ロコモティブシンドロームについて ・血圧測定、健康相談	町内外に関 わらず、 温泉利用者	-	市貝町	健康福祉課 健康づくり係	0285-63- 1133
92	出前健康アップ講座	市貝町 健康福祉課	10	2	土	開始 13 : 30 終了 15 : 00	赤羽下町公 民館	・認知症予防の講話 ・認知症予防の体操	町民	-	市貝町	健康福祉課 健康づくり係	0285-63- 1133
93	町民ハイキング	市貝町 健康福祉課				開始 8 : 00 終了 17 : 45	戦場ヶ原	戦場ヶ原の自然研究路をハイキング	町民	-	市貝町	健康福祉課 健康づくり係	0285-63- 1133
94	からだスッキリ教室	野木町 健康福祉課	10	3	月	開始 13 : 00 終了 16 : 00	野木町 保健セン ター	・健康づくりに関する講話 ・健康づくりを目的とした運動の実践	町民	-	野木町	健康福祉課 健康増進係	0280-57- 4171
95	ロコモ予防チャレンジ教室	野木町 健康福祉課	10	14	金	開始 10 : 00 終了 11 : 30	野木町 保健セン ター	・健康づくりに関する講話 ・ロコモ予防を目的とした運動の実践	町民	-	野木町	健康福祉課 健康増進係	0280-57- 4171
96	健康タウン宣言	野木町 健康福祉課	10	10	月	開始 9 : 30 終了 16 : 30	野木町 エニスホ ール	・健康づくり関係団体によるブース出展 ・健康づくりに関する講演 ・健康チェック ・リーフレット等配布	町民	http://www.town.nogi.lg.jp/page/page001150.html	野木町	健康福祉課 健康増進係	0280-57- 4172
97	ファットレス教室	那須町	10	11	火	開始 10 : 00 終了 11 : 30	那須町保健 センター	・健康運動士による運動教室	町民	-	那須町	健康づくり推進 係	0287-72- 5858

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
98	ファットレス教室	那須町	10	31	月	開始 10 : 00 終了 11 : 30	那須町保健センター	・健康運動士による運動教室	町民	-	那須町	健康づくり推進係	0287-72-5858