

令和7（2025）年度「健康長寿とちぎづくり推進月間」における取組の概要

◆関係団体の取組

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	健康情報提供コーナー	とちぎ健康福祉協会	10			開始		とちぎ健康づくりセンター	・健康づくり啓発（館内掲示、ホームページ掲載）。 ・10月のテーマ）がん検診受診率向上（＋ピンクリボンツリー設置）。	県民	https://www.kenko-unomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
2	プレミアムヨガ講座 水曜日（10/1、10/8、10/15、10/22）	とちぎ健康福祉協会	10		（水）	開始	10：30	とちぎ健康づくりセンター	・ワンポイント講話と実技を行い、ヨガをさらに深堀するワンランク上のヨガ体験。 ・ヨガを学びたい方、より極めたい方向け。	県民	https://www.kenko-unomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
3	プレミアムヨガ講座 土曜日（10/4、10/11、10/25）	とちぎ健康福祉協会	10		（土）	開始	11：45	とちぎ健康づくりセンター	・ワンポイント講話と実技を行い、ヨガをさらに深堀するワンランク上のヨガ体験。 ・ヨガを学びたい方、より極めたい方向け。	県民	https://www.kenko-unomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566

令和7（2025）年度「健康長寿とちぎづくり推進月間」における取組の概要

◆関係団体の取組

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
4	水泳講座 初級（10/9、10/16） 中級（10/23、10/30） 上級（11月3回予定） ～木曜日コース7日間セット～	とちぎ健康福祉協会	10		（木）	開始	14：30	とちぎ健康づくりセンター	・クロールの基本姿勢や呼吸方法等、ポイントを段階的に学び、実践。少人数でのレッスンになるので、個人のレベルに合わせて伝授。 ・初級）けのびからバタ足を中心。 ・中級）手回しを中心。 ・上級）息継ぎを中心にフォームの完成を目指す。	県民	https://www.kenko-unomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
5	食べて健康講座クッキング編 ～がん予防の食生活について～	とちぎ健康福祉協会	10	16	（木）	開始	10：30	とちぎ健康づくりセンター	・がん予防の食生活についての講話。 ・野菜たっぷり減塩メニューの調理実習。	県民	https://www.kenko-unomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
6	食べて健康講座クッキング編 ～がん予防の食生活について～	とちぎ健康福祉協会	10	17	（金）	開始	10：30	とちぎ健康づくりセンター	・がん予防の食生活についての講話。 ・野菜たっぷり減塩メニューの調理実習。	県民	https://www.kenko-unomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
7	ストップ！ロコモ予防講座	とちぎ健康福祉協会	10	29	（水）	開始	14：00	とちぎ健康づくりセンター	・ロコモティブシンドロームの理解を深めるための講話。 ・かんたんカラダチェック（ロコモ度テスト）。 ・骨や筋肉、関節などの運動器を健康に保ち、ロコモティブシンドロームを予防するためのトレーニングを体験。	県民	https://www.kenko-unomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
8	身体を動かそう講座 楽しくウォーキング	とちぎ健康福祉協会	10	31	（金）	開始	10：30	とちぎ健康づくりセンター	・足腰強化！健康ウォーキング。健康の森、屋外ウォーキングコース。＊雨天時は、屋内で実施。	県民	https://www.kenko-unomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
9	身体を動かそう講座 毎日10トレ	とちぎ健康福祉協会	10	31	（金）	開始	18：30	とちぎ健康づくりセンター	・運動を毎日の生活にプラス10分取り入れるための工夫や、自宅で手軽にできる運動の体験。 ・冷え・むくみ対策リンパストレッチ編。	県民	https://www.kenko-unomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566

令和7（2025）年度「健康長寿とちぎづくり推進月間」における取組の概要

◆関係団体の取組

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
10	SDHすごろくで遊んで学ぼう	壬生町 教育委員会	10	4	(土)	開始	14 : 00	南犬飼地区 公民館 本館 2F 中会議室	・ 学習 ・ 活動	中学生 (定員 40名)	http://www.mibu.ed.jp/blogs/blog_entries/view/57/18699894b29278dd38dc2d996853ffac?frame_id=68	壬生町	教育委員会 事務局 生涯学習課	028-281-1873
11	文庫&カフェむつみ@獨医祭	壬生町 文庫&カフェむつみ	10	11	(土)	開始	10 : 00	獨協医科大学 206教室	・ 活動	獨医祭参加者	https://www.dokkyomed.ac.jp/dmu/dokuisai/	獨協医科大学	大学祭 実行委員会	0282-86-1140