

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

◆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   | 健診結果説明会           | 栃木市<br><br>健康増進課     | 10   | 2             | (木)        | 開始   | 9 : 00  | 大平健康福祉センター         | ・個別相談（健診結果や生活習慣の改善方法を説明）            | ・栃木市民<br>・特定健康診査受診者のうち情報提供者<br>・ヤング健診受診者 | <a href="https://www.city.tochigi.lg.jp/soshiki/29/75940.html">https://www.city.tochigi.lg.jp/soshiki/29/75940.html</a>                                                                     | 栃木市          | 健康増進課<br>健康づくり係  | 0282-25-3511 |
| 2   | 健診結果説明会           | 栃木市<br><br>健康増進課     | 10   | 7             | (火)        | 開始   | 9 : 00  | 栃木保健福祉センター         | ・個別相談（健診結果や生活習慣の改善方法を説明）            | ・栃木市民<br>・特定健康診査受診者のうち情報提供者<br>・ヤング健診受診者 | <a href="https://www.city.tochigi.lg.jp/soshiki/29/75940.html">https://www.city.tochigi.lg.jp/soshiki/29/75940.html</a>                                                                     | 栃木市          | 健康増進課<br>健康づくり係  | 0282-25-3511 |
| 3   | 健診結果説明会           | 栃木市<br><br>健康増進課     | 10   | 17            | (金)        | 開始   | 9 : 00  | 栃木保健福祉センター         | ・個別相談（健診結果や生活習慣の改善方法を説明）            | ・栃木市民<br>・特定健康診査受診者のうち情報提供者<br>・ヤング健診受診者 | <a href="https://www.city.tochigi.lg.jp/soshiki/29/75940.html">https://www.city.tochigi.lg.jp/soshiki/29/75940.html</a>                                                                     | 栃木市          | 健康増進課<br>健康づくり係  | 0282-25-3511 |
| 4   | 健康サポートステーション      | 佐野市<br><br>健康増進課     | 10   | 9<br>20       | (木)<br>(月) | 開始   | 9 : 30  | 田沼保健センター、佐野市保健センター | 健康相談、栄養相談、歯科相談、健診結果説明、特定保健指導、体組成計測定 | 市民                                       | <a href="https://www.city.sano.lg.jp/soshikiichiran/kenkou/kenko-zoshinka/gvomuanai/7/3899.html">https://www.city.sano.lg.jp/soshikiichiran/kenkou/kenko-zoshinka/gvomuanai/7/3899.html</a> | 佐野市          | 健康増進課<br>健康づくり係  | 0283-24-5770 |
| 5   | 佐野市健康大学講座         | 佐野市<br><br>健康増進課     | 10   | 9<br>16<br>23 | (木)        | 開始   | 18 : 30 | 佐野市中央公民館(3階ホール)    | 健康に役立つ様々な情報満載の講座を3日間にわたり開催。         | 市民                                       | <a href="https://www.city.sano.lg.jp/soshikiichiran/kenkou/kenko-zoshinka/event/22575.html">https://www.city.sano.lg.jp/soshikiichiran/kenkou/kenko-zoshinka/event/22575.html</a>           | 佐野市          | 健康増進課<br>健康づくり係  | 0283-24-5770 |
| 6   | 食生活改善推進員による健康料理教室 | 小山市<br><br>食生活改善推進員会 | 10   | 6             | (月)        | 開始   | 10 : 00 | 間々田市民交流センター        | テーマ「栄養バランスを考えよう」                    | 小山市内在住の成人                                | <a href="https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page001342.html">https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page001342.html</a>     | 小山市食生活改善推進員会 | 小山市健康増進課健康づくり推進係 | 0285-22-9520 |

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

◆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         |
| 7   | 拡大版からだスッキリ！運動教室                        | 小山市<br><br>健康増進課     | 10   | 7  | (火) | 開始<br>終了 | 13 : 00<br>15 : 00 | 小山市立体育館        | ・ストレッチ、筋トレ等の運動    | 運動制限のない40歳以上の市民 | <a href="https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page006523.html">https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page006523.html</a> | 小山市          | 健康増進課<br>健康づくり推進係 | 0285-22-9520 |
| 8   | 食生活改善推進員による健康料理教室                      | 小山市<br><br>食生活改善推進員会 | 10   | 8  | (水) | 開始<br>終了 | 10 : 00<br>13 : 00 | 絹公民館           | テーマ「減塩を考えよう」      | 小山市内在住の成人       | <a href="https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page001342.html">https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page001342.html</a> | 小山市食生活改善推進員会 | 小山市健康増進課健康づくり推進係  | 0285-22-9520 |
| 9   | 食生活改善推進員によるシニアカフェ～今から始める健康づくりのための調理実習～ | 小山市<br><br>食生活改善推進員会 | 10   | 10 | (金) | 開始<br>終了 | 9 : 45<br>13 : 00  | 小山市役所          | フレイル予防のためのお話と調理実習 | 主に65歳以上         | <a href="https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page008064.html">https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page008064.html</a> | 小山市食生活改善推進員会 | 小山市健康増進課健康づくり推進係  | 0285-22-9520 |
| 10  | 食生活改善推進員による健康料理教室                      | 小山市<br><br>食生活改善推進員会 | 10   | 14 | (火) | 開始<br>終了 | 10 : 00<br>13 : 00 | 小山市役所          | テーマ「野菜・果物を食べよう」   | 小山市内在住の成人       | <a href="https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page001342.html">https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page001342.html</a> | 小山市食生活改善推進員会 | 小山市健康増進課健康づくり推進係  | 0285-22-9520 |
| 11  | 食生活改善推進員による健康料理教室                      | 小山市<br><br>食生活改善推進員会 | 10   | 17 | (金) | 開始<br>終了 | 10 : 00<br>13 : 00 | 小山市役所          | テーマ「朝食を食べよう」      | 小山市内在住の成人       | <a href="https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page001342.html">https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page001342.html</a> | 小山市食生活改善推進員会 | 小山市健康増進課健康づくり推進係  | 0285-22-9520 |
| 12  | からだスッキリ！運動教室                           | 小山市<br><br>健康増進課     | 10   | 28 | (火) | 開始<br>終了 | 13 : 30<br>15 : 00 | 健康医療介護総合支援センター | ・ストレッチ、筋トレ等の運動    | 運動制限のない40歳以上の市民 | <a href="https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page006523.html">https://www.city.oyama.tochigi.jp/kenkou-fukushi-kaigo/zoushin/event/page006523.html</a> | 小山市          | 健康増進課<br>健康づくり推進係 | 0285-22-9520 |

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

◆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         |
| 13  | 健診結果説明会（※）              | 下野市<br><br>健康増進課   | 10   | 8  | （水） | 開始   | 9 ： 00  | 保健福祉センターゆうゆう館 | ・健診結果の見方<br>・生活習慣改善のアドバイス（身体活動・栄養）<br>・健康についての相談等<br>（※）10/17（下野市役所庁舎）、10/22（ゆうゆう館）、10/30（保健福祉センターきらら館）でも開催予定。    | 下野市民<br>でR7に健診を受けた方 | <a href="https://www.city.s-himotsuke.lg.jp/1855/info-0000006895-3.html">https://www.city.s-himotsuke.lg.jp/1855/info-0000006895-3.html</a> | 下野市    | 健康増進課<br>健康づくりグループ | 0285-32-8905 |
| 14  | 健康づくり基礎教室               | 下野市<br><br>健康増進課   | 10   | 10 | （金） | 開始   | 9 ： 15  | 保健福祉センターゆうゆう館 | ・健診結果と自分の状態の確認<br>・生活習慣病について<br>・生活習慣病予防の生活習慣<br>・健康運動指導士による家でできる簡単運動の実践<br>・管理栄養士による栄養バランスの講話とバランスを考えた食事の調理実習と試食 | 20歳以上の下野市民          | <a href="https://www.city.s-himotsuke.lg.jp/1856/info-0000008556-3.html">https://www.city.s-himotsuke.lg.jp/1856/info-0000008556-3.html</a> | 下野市    | 健康増進課<br>健康づくりグループ | 0285-32-8905 |
| 15  | こころの健康相談                | 下野市<br><br>健康増進課   | 10   | 21 | （火） | 開始   | 10 ： 00 | 下野市役所庁舎       | ・精神科医によるこころの健康相談                                                                                                  | 下野市民                | <a href="https://www.city.s-himotsuke.lg.jp/0352/info-0000009056-3.html">https://www.city.s-himotsuke.lg.jp/0352/info-0000009056-3.html</a> | 下野市    | 健康増進課<br>健康づくりグループ | 0285-32-8905 |
| 16  | 健康まるっと教室～高血圧編～<br>【1日目】 | 下野市<br><br>健康増進課   | 10   | 28 | （火） | 開始   | 9 ： 15  | 薬師寺コミュニティセンター | ・高血圧の病態<br>・健康運動指導士による高血圧予防の運動の実践<br>・高血圧予防の生活習慣<br><br>【11/18に2日目実施】<br>・減塩講話とバランスの良い食事<br>・減塩おかずの試食             | 40～74歳の下野市国保加入者     | <a href="https://www.city.s-himotsuke.lg.jp/1856/info-0000008556-3.html">https://www.city.s-himotsuke.lg.jp/1856/info-0000008556-3.html</a> | 下野市    | 健康増進課<br>健康づくりグループ | 0285-32-8905 |
| 17  | フレイル予防教室                | 下野市<br><br>健康増進課   | 10   | 31 | （金） | 開始   | 10 ： 00 | 保健福祉センターゆうゆう館 | ・筋力アップのための運動<br>・低栄養予防の簡単な調理および試食<br>・口腔ケア（歯磨き）                                                                   | 75歳以上の市民            |                                                                                                                                             | 下野市    | 健康増進課<br>健康づくりグループ | 0285-32-8906 |
| 18  | 乳がん検診の周知                | 健康福祉課<br><br>成人健康係 |      |    |     | 開始   |         |               | ・乳がん月間に伴う乳がんの予防、健診について広報にて周知                                                                                      | 町民                  | <a href="https://www.town.kaminokawa.lg.jp/index.html">https://www.town.kaminokawa.lg.jp/index.html</a>                                     | 上三川町   | 健康福祉課<br>成人健康係     | 0285-56-9133 |

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

◆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         |
| 19  | 食育推進について                     | 健康福祉課<br><br>成人健康係  |      |    |     | 開始   |         |                    | ・広報にて周知                                          | 町民          | <a href="https://www.town.kaminokawa.lg.jp/index.html">https://www.town.kaminokawa.lg.jp/index.html</a>                                         | 上三川町   | 健康福祉課<br>成人健康係   | 0285-56-9133 |
| 20  | 元気アップ栄養教室<br>～生涯骨太クッキング～     | 健康福祉課<br><br>成人健康係  | 10   | 2  | (木) | 開始   | 10 : 00 | 上三川<br>いきいき<br>プラザ | ・講話<br>・調理実習                                     | 20歳以上の町民    | <a href="https://www.town.kaminokawa.lg.jp/0098/info-0000003305-0.html">https://www.town.kaminokawa.lg.jp/0098/info-0000003305-0.html</a>       | 上三川町   | 健康福祉課<br>成人健康係   | 0285-56-9133 |
| 21  | シニア応援教室<br>口腔ケア編             | 健康福祉課<br><br>高齢者支援係 | 10   | 10 | (金) | 開始   | 13 : 30 | 上三川<br>いきいき<br>プラザ | ・講話<br>・実技                                       | 65歳以上の町民    | —                                                                                                                                               | 上三川町   | 健康福祉課<br>高齢者支援係  | 0285-56-9191 |
| 22  | 健康デー<br>「今日から取り組む生活習慣病重症化予防」 | 益子町<br><br>福祉子育て課   | 10   | 7  | (火) | 開始   | 9 : 00  | 保健センター             | ・体組成計測定<br>・医師講話<br>・みそ汁の塩分測定<br>・栄養相談、運動相談（要予約） | 町民          | <a href="https://www.town.mashiko.lg.jp/page/page004164.html">https://www.town.mashiko.lg.jp/page/page004164.html</a>                           | 益子町    | 福祉子育て課<br>健康づくり係 | 0285-70-1121 |
| 23  | 働き世代調理実習                     | 益子町<br><br>福祉子育て課   | 10   | 15 | (水) | 開始   | 9 : 30  | 保健センター             | ・講話<br>・調理実習                                     | 町民及び<br>在勤者 | <a href="https://www.town.mashiko.lg.jp/data/doc/1740026978_doc_127_0.pdf">https://www.town.mashiko.lg.jp/data/doc/1740026978_doc_127_0.pdf</a> | 益子町    | 福祉子育て課<br>健康づくり係 | 0285-70-1121 |
| 25  | 健康相談                         | 益子町<br><br>福祉子育て課   | 10   | 6  | (月) | 開始   | 9 : 00  | 保健センター             | ・健康相談                                            | 町民          |                                                                                                                                                 | 益子町    | 福祉子育て課<br>健康づくり係 | 0285-70-1121 |
| 26  | 健康相談                         | 益子町<br><br>福祉子育て課   | 10   | 20 | (月) | 開始   | 9 : 00  | 保健センター             | ・健康相談                                            | 町民          |                                                                                                                                                 | 益子町    | 福祉子育て課<br>健康づくり係 | 0285-70-1121 |

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

◆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         |
| 27  | 健康相談                 | 益子町<br>福祉子育て課 | 10   | 27 | （月） | 開始   | 9 ： 00  | 保健センター              | ・ 健康相談                                                                     | 町民         |          | 益子町    | 福祉子育て課<br>健康づくり係 | 0285-70-1121 |
| 28  | 情報掲示コーナー             | 益子町<br>福祉子育て課 | 10   |    |     | 開始   | 8 ： 30  | 保健センター              | ・ フードモデル等健康教育教材の展示、ポスター掲示、リーフレット設置                                         | 町民         |          |        |                  |              |
| 29  | ボディメンテナンス教室<br>（1日目） | 茂木町<br>保健福祉課  | 10   | 14 | （火） | 開始   | 7 ： 40  | 茂木町保健福祉センター「元氣アップ館」 | ・ 塩分測定会（尿検査・血液検査）                                                          | 町民         |          | 茂木町    | 保健福祉課<br>健康係     | 0285-63-2555 |
| 30  | ボディメンテナンス教室<br>（2日目） | 茂木町<br>保健福祉課  | 10   | 21 | （火） | 開始   | 10 ： 00 | 茂木町保健福祉センター「元氣アップ館」 | ・ ベジチェック（野菜摂取量チェック）<br>・ 塩分測定会の結果説明<br>・ 健康食について講話                         | 町民         |          | 茂木町    | 保健福祉課<br>健康係     | 0285-63-2555 |
| 31  | ボディメンテナンス教室<br>（3日目） | 茂木町<br>保健福祉課  | 10   | 27 | （月） | 開始   | 10 ： 00 | 茂木町保健福祉センター「元氣アップ館」 | ・ ベジチェック<br>・ 運動の実技と講話                                                     | 町民         |          | 茂木町    | 保健福祉課<br>健康係     | 0285-63-2555 |
| 32  | 健康の日                 | 茂木町<br>保健福祉課  | 10   | 9  | （木） | 開始   | 9 ： 00  | 茂木町保健福祉センター「元氣アップ館」 | ・ 体組成計測定<br>・ ベジチェック<br>・ 塩分測定（持参したみそ汁の塩分濃度を測定）<br>・ 加速度脈波計測定<br>・ 個別の健康相談 | 町民         |          | 茂木町    | 保健福祉課<br>健康係     | 0285-63-2555 |
| 33  | ヘルスアップ教室<br>（1日目）    | 茂木町<br>保健福祉課  | 10   | 1  | （水） | 開始   | 9 ： 00  | 茂木町保健福祉センター「元氣アップ館」 | ・ 頸動脈エコー検査<br>・ ベジチェック<br>・ 食事アンケートの記入                                     | 35歳～74歳の町民 |          | 茂木町    | 保健福祉課<br>健康係     | 0285-63-2555 |

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

◆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         |
| 34  | ヘルスアップ教室<br>(2日目)                              | 茂木町<br><br>保健福祉課                           | 10   | 8  | (水) | 開始   | 9 : 30  | 茂木町保健福祉センター「元気アップ館」 | ・栄養摂取状況成績表の説明<br>・バランス食について「生活習慣病予防の食事」 | 35歳～74歳の町民  |                                                                                                                                                                                 | 茂木町    | 保健福祉課健康係   | 0285-63-2555 |
| 35  | ヘルスアップ教室<br>(3日目)                              | 茂木町<br><br>保健福祉課                           | 10   | 17 | (金) | 開始   | 9 : 30  | 茂木町保健福祉センター「元気アップ館」 | ・理学療法士による講話と実技<br>「バランスの良い体づくり」         | 35歳～74歳の町民  |                                                                                                                                                                                 | 茂木町    | 保健福祉課健康係   | 0285-63-2555 |
| 36  | 壬生町合併70周年記念 壬生町社会福祉協議会法人認可50周年 第36回壬生町健康ふくしまつり | 壬生町<br><br><small>壬生町健康ふくしまつり実行委員会</small> | 10   | 19 | (日) | 開始   | 9 : 30  | 壬生町役場               | ・表彰<br>・医師会公演会<br>・歯科医師会歯科相談            | 来場者         | <a href="https://www.town.mibu.tochigi.jp/docs/2025091100017/">https://www.town.mibu.tochigi.jp/docs/2025091100017/</a>                                                         | 壬生町    | 健康福祉課健康増進係 | 0282-81-1885 |
| 40  | からだスッキリ教室（運動編）                                 | 野木町<br><br>健康福祉課                           | 10   | 6  | (月) | 開始   | 13 : 30 | 野木町保健センター           | 生活習慣病予防を目的に、運動指導の講師による講話と自宅のできる運動の実技    | 住民<br>(予約制) |                                                                                                                                                                                 | 野木町    | 健康福祉課健康増進係 | 0280-57-4171 |
| 41  | 健康相談                                           | 野木町<br><br>健康福祉課                           | 10   | 28 | (火) | 開始   | 9 : 30  | 野渡コミュニティセンター        | 管理栄養士・保健師による健康相談                        | 住民          |                                                                                                                                                                                 | 野木町    | 健康福祉課健康増進係 | 0280-57-4171 |
| 43  | 健康イベント                                         | 那珂川町<br><br>健康増進課                          | 10   | 8  | (水) | 開始   | 18 : 30 | ウェルフルなかがわ           | ・脂肪燃焼！サーキットトレーニング                       | 町民          | <a href="https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/life/kenkou_iryuu/2019-0626-1023-30.html">https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/life/kenkou_iryuu/2019-0626-1023-30.html</a> | 那珂川町   | 健康福祉課健康増進係 | 0287-92-1119 |
| 44  | 健康イベント                                         | 那珂川町<br><br>健康増進課                          | 10   | 29 | (水) | 開始   | 10 : 00 | ウェルフルなかがわ           | ・姿勢改善ピラティス                              | 町民          | <a href="https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/life/kenkou_iryuu/2019-0626-1023-30.html">https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/life/kenkou_iryuu/2019-0626-1023-30.html</a> | 那珂川町   | 健康福祉課健康増進係 | 0287-92-1119 |

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

◆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         |
| 45  | ウェルフルなかがわコラボ健康イベント | 那珂川町<br>健康増進課 | 10   | 4  | (土) | 開始   | 19 : 00 | ウェルフルなかがわ<br>(10/4・10/11・10/18) | ・泳法クリニック                                        | 町民  | <a href="https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/life/kenkou_iryuu/2019-0626-1023-30.html">https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/life/kenkou_iryuu/2019-0626-1023-30.html</a> | 那珂川町   | 健康福祉課<br>健康増進係 | 0287-92-1119 |
| 46  | なかがわフィットネス倶楽部      | 那珂川町<br>健康増進課 | 10   | 10 | (金) | 開始   | 19 : 00 | ウェルフルなかがわ<br>(10/10・10/24)      | ・しっかり汗をかいて塩抜きエクササイズ！<br>・内臓脂肪がみるみる落ちる！？下腹ポッコリ解消 | 町民  | <a href="https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/life/kenkou_iryuu/2025-0609-1619-28.html">https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/life/kenkou_iryuu/2025-0609-1619-28.html</a> | 那珂川町   | 健康福祉課<br>健康増進係 | 0287-92-1119 |