

令和8（2026）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				開始 終了	とちぎ健康づくりセンター 健康の森1F	・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（10/7、10/14、10/21、10/28）	とちぎ健康福祉協会				開始 10：30 終了 12：00	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。	施設利用者	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（10/3、10/10、10/17、10/24）	とちぎ健康福祉協会				開始 11：45 終了 13：15	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。	施設利用者	https://www.kenko-unomori.org/	とちぎ健康福祉協会	健康づくり課	028-623-5566
4	水泳講座 初級（10/1、10/8） 中級（10/15、10/22） 上級（10/29、11月に2回予定） ～木曜日コース7日間セット～	とちぎ健康福祉協会				開始 14：30 終了 16：00	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。	施設利用者	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	15	（木）	開始 10：30 終了 12：30	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

令和8（2026）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
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	16	(金)	開始 10 : 30 終了 12 : 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	楽しくウォーキング講座 ～水中：ウォーキング、アクアビクス含む～	とちぎ健康福祉協会	10	29	(木)	開始 10 : 30 終了 12 : 00	とちぎ健康づくりセンター	・プール内でウォーキングの効果やフォーム等の学び。	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 毎日10トレ	とちぎ健康福祉協会	10	30	(金)	開始 10 : 30 終了 12 : 00	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。 ・からだスッキリ！腰痛・肩こり予防。	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	ストップ！ロコモ予防講座	とちぎ健康福祉協会	10	30	(金)	開始 10 : 30 終了 12 : 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
10	ランニング講座	とちぎ健康福祉協会	10	31	(土)	開始 10 : 30 終了 12 : 00	とちぎ健康づくりセンター	・自己記録を更新するために速く走るコツ。 ・ランニング経験者、10kmを60分以内で走れる方向け。	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