



# 健康と幸せを実感できる well-being City いるま



気軽にお問い合わせ  
ください！

## 健康づくりのために、心とからだをリフレッシュ！

[ 令和8年4月～9月開催予定 ]

～ スポーツ・健康づくり・介護予防関連講座のご紹介 ～

	事業名	日にち	時間	会場	内容	対象	体カレベル	予約	担当課	電話
	初回講習会(トレーニング室利用)	お問い合わせください		健康福祉センター	トレーニング機器及びトレーニング室の利用について(60分程度) (受講後トレーニング室利用可能)	15歳以上(中学生を除く)	★	随時予約	地域保健課	2966-5513
	コバトンALKOOマイレージ	お問い合わせください		健康福祉センター	アプリのインストール方法・使用方法の説明	市内在住・在勤で18歳以上	—	必要	地域保健課	2966-5513
運動教室	ほぐストレッチ教室	①5/11 ②5/18 ③5/25(月) (全3回)	14:00～15:15	宮寺地区センター	簡単なストレッチ体操	18歳以上の方	★★	必要	地域保健課	2966-5513
	フレイル予防教室	6月12日～7月17日毎週金曜日(全6回)	13:30～15:00	宮寺・二本木地区センター	運動を中心に、口腔ケア、脳トレなど	65歳以上	★★	5月上旬～	高齢者支援課	2964-1111
	シニア健康eスポーツ教室	6月5日～7月10日毎週金曜日(全6回)	10:00～11:30	金子地区センター	eスポーツを体験	65歳以上	★★	5月上旬～	高齢者支援課	2964-1111
	キッズボルダリング体験	未定(7月～8月)	未定	ClimbParkBaseCamp	ボルダリングの体験	市内在住の小学生	★★	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	パパママのテニスDAY	7月20日(月・祝)	9:00～12:00	ベアーズテニスクラブ	テニスの体験(子ども(4歳以上)同伴の場合、同時刻内に別コートにて体験可能)	市内在住・在勤・在学中で小学生以下の子どもがいる方	★★	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	子どもスポーツ体験教室	8月3日(月)	10:00～12:00	東京家政大学 狭山校舎	ラグビーの体験	市内在住の小学3～6年生	★	必要	スポーツ推進課	2964-1111
スポーツイベント	アーバンスポーツ大会(IRUMA GAMES 入間市&MOP入間杯 supported by DOPE BOARD BASE)	4月11日(土)～4月12日(日)	10:30～18:00	三井アウトレットパーク入間	スケートボードの大会	未就学児～	★★	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	障がい者フライングディスク大会	5月23日(土)	13:30～16:00	市民体育館	障がい者を対象としたフライングディスク大会	市内在住、在勤又は在学中の方	★	必要	地域保健課	2966-5513
	わんぱく相撲 入間大会	6月14日(日)	8:30～16:00	市民体育館	わんぱく相撲大会(小学生)	市内在住の小学生	★★	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	eスポーツイベント	未定(7月～8月)	未定	児童センター	eスポーツのイベント	どなたでも	★	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	入間市制60周年記念 2026年度夏季巡回ラジオ体操みんなの体操	7月25日(土)	6:00～7:00	エミパーク彩の森入間	ラジオ体操会(「NHKラジオ第1」で全国に生放送予定)	どなたでも	★	不要	スポーツ推進課	2964-1111
	元気な入間「障がい者スポーツ大会」	10月4日(日)	9:30～16:00	市民体育館	障がい者を対象としたレクリエーションを	市内在住、在勤又は在学中の方	★	必要	地域保健課	2966-5513
講演会・講座	シニア健康音楽レクリエーション教室	6月1日～7月13日(6月29日除く) 毎週月曜日(全6回)	13:30～15:00	藤沢地区センター	鈴やタンバリン等を使った音楽と歌や体操		★	5月上旬～		
	歯っぴーかむかむ教室	5月28日～7月9日(7月2日除く) 毎週木曜日(全6回)	13:30～15:00	健康福祉センター	筋トレ、ストレッチ、脳トレ、口腔ケア	65歳以上	—	5月上旬～	高齢者支援課	2964-1111



### 初めての方大歓迎！！お気軽にお問い合わせください！！

【運動強度の目安】

- ★ …やや楽
- ★★ …普通
- ★★★ …ややきつい

問合せ  
地域保健課 04-2966-5513

# 健康を目的として地域の方が立ち上げた活動の場です！からだを動かしたいときに気軽にご参加いただけます！



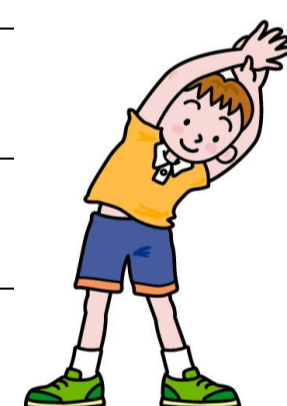
## 定期的な通いの場のご紹介

【目安の運動強度】

- ★ …やや楽
- ★★ …普通
- ★★★ …ややきつい

事業名	日にち	時間	会場	内容	対象	体力レベル	予約	担当課	電話
扇町屋公園	第1・2木曜	9:30~11:30	扇町屋公園	グラウンドゴルフ	どなたでも	★	事前問合せ	高齢者支援課	2964-1111
みらい広場入間高倉の家	第1水曜日	10:00~12:00	高倉楽遊会老人憩いの家	簡単な体操、茶話会	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
みらいひろば入間宮寺	第4火曜日	10:00~12:00	矢萩荘老人憩いの家	簡単な体操、茶話会	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
あおぞら探健クラブ	第1・第3木曜日	10:00~11:30	健康福祉センター	体操、お楽しみ、調理実習など	どなたでも	★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
げんきクラブ	第2・第4金曜日	10:00~11:30	東町公民館	体操、お楽しみ、茶話会など	どなたでも	★	事前問合せ	高齢者支援課	2964-1111
けやき会	第2・4金曜日	10:00~11:30	図書館西武分館	体操、お楽しみ、調理実習など	どなたでも	★	事前問合せ	高齢者支援課	2964-1111
ワイワイなかま	毎週木曜日（変更あり）	10:00~11:30	市民活動センター	体操	どなたでも	★★	事前問合せ	高齢者支援課	2964-1111
ラヴィーレ入間 体操	毎週月・木曜日	14:00~15:00	介護付きサービス ラヴィーレ入間	介護予防体操	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
西武地区ウォーキング	毎週火曜日	10:00~11:00	西武公民館周辺	ウォーキング	どなたでも	★★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
向原団地ウォーキング	毎週金曜日	10:00~11:00	向原団地周辺	お散歩ウォーキング	どなたでも	★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
西武リバーサイドウォーキング	不定期		加地丘陵周辺	ウォーキング&山登り	体力がある方	★★★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
上藤沢グリーンヒルウォーキング	第1・第3水曜日	9:00~10:30	グリーンヒル周辺	ウォーキング	どなたでも	★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
東金子ハynesウォーキング	毎週水曜日	9:00~10:00	ハynes周辺	お散歩ウォーキング	どなたでも	★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
駅プラウォーキング	第2・第4木曜日	10:00~11:00	駅前プラザ周辺	ウォーキング	どなたでも	★★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
桜台ウォーキング	第3水曜日	10:00~11:30	桜山展望台周辺	ウォーキング	どなたでも	★★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
さわやかサロン	第1月曜日	10:00~11:30	市民活動センター	体操、お楽しみ、茶話会など	どなたでも	★	事前問合せ	高齢者支援課	2964-1111
ワイワイなかま	毎週木曜日（変更あり）	10:00~11:30	市民活動センター	体操	どなたでも	★★	不要	高齢者支援課	2964-1111
西武地区ウォーキング	毎週火曜日	10:00~11:00	西武公民館周辺	ウォーキング	どなたでも	★★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
向原団地ウォーキング	毎週金曜日	10:00~11:00	向原団地周辺	お散歩ウォーキング	どなたでも	★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
西武リバーサイドウォーキング	不定期		加地丘陵周辺	ウォーキング&山登り	体力がある方	★★★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
上藤沢グリーンヒルウォーキング	第1・第3水曜日	9:00~10:30	グリーンヒル周辺	ウォーキング	どなたでも	★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
東金子ハynesウォーキング	毎週水曜日	9:00~10:00	ハynes周辺	お散歩ウォーキング	どなたでも	★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
駅プラウォーキング	第2・第4木曜日	10:00~11:00	駅前プラザ周辺	ウォーキング	どなたでも	★★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513
桜台ウォーキング	第3水曜日	10:00~11:30	桜山展望台周辺	ウォーキング	どなたでも	★★	事前問合せ	地域保健課	2966-5513

定期的な通いの場



## SDGs未来都市 入間市 well-being City いるま

### ～ 健康と幸せを実感できる未来都市 ～



問合せ  
地域保健課 04-2966-5513