



# 健康と幸せを実感できる well-being City いるま

## 健康づくりのために、心とからだをリフレッシュ！

[ 令和6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 ～

【 運動強度の目安 】

- ★ … 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	①7/1 ②7/3 ③7/4 ④7/9 ⑤7/12 ⑥7/19 ⑦7/22 ⑧7/26am ⑨7/26pm ⑩7/31	10:00～、14:00	各地区センター等	アプリの操作方法など	市内在住・在勤で 18歳以上	—	必要	地域保健課	2966-5513	
ほぐストレッチ教室	①5/8 ②5/22 ③5/29(水) (全3回)	14:00～15:15	健康福祉センタートレーニング室	筋力トレーニング	18歳以上の方	★★	必要	地域保健課	2966-5513	
筋トレウォーキング教室	9月11日～9月25日 毎週水曜日(全3回)	10:00～11:30	健康福祉センター	筋力トレーニングとウォーキング	40歳以上	★★	8月5日～	地域保健課	2966-5513	
体力脳力アップ教室 ～フレイル予防～	6月7日～7月12日 毎週金曜日(全6回)	13:30～15:00	扇町屋地区センター	運動を中心に、口腔ケア、脳トレなど	65歳以上	★★	5月7日～	高齢者支援課	2964-1111	
脳げんき教室	6月3日～7月8日 毎週月曜日(全6回)	10:00～11:30	健康福祉センター	脳トレ、軽い運動	65歳以上	★★	5月8日～	高齢者支援課	2964-1111	
ノルディックウォーキング教室	11月8日～11月29日 毎週水曜日(全4回)	10:00～11:30	市民体育館	ポールを利用したウォーキング	65歳以上	★★	10月3日～	高齢者支援課	2964-1111	
モルック&脳トレ体験会	未定(9月頃)	未定	健康福祉センター	誰でも楽しめるボッチャ体験	65歳以上	★	未定	高齢者支援課	2964-1111	
各種スポーツ体験教室	広報いるま等で随時ご案内いたします。	未定	未定	各種スポーツの体験教室	市内在住・在勤・在学の方	★～	必要	スポーツ推進課	2964-1111	
健康体力測定(新体力テスト)	5月12日(日)	9:00～12:00	市民体育館	握力、上体起こし、長座体前屈、 反復横とび、立ち幅跳び、 20mシャトルラン、開眼片足立ち、 10m障害物歩行、6分間歩行	どなたでも	★	不要	スポーツ推進課	2964-1111	
イ ス ペ ー ツ	DAPスケートランプコンテスト入間市長杯	4月7日(日)	10:00～16:00	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～中学3年生	★★	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	わんぱく相撲 入間大会	6月9日(日)	未定	市民体育館	わんぱく相撲大会(小学生)	どなたでも	★★	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	集まれ！入間市ラジオ体操会	8月4日(日)	6:10～	彩の森入間公園	大きな広場でラジオ体操	どなたでも	★	不要	スポーツ推進課	2964-1111
講 演 会 ・ 講 座	大人の脳活 ～認知機能低下予防～	6月5日～7月10日 毎週水曜日(全6回)	10:00～11:30	やまゆり荘	タブレットを使った認知機能低下予防 プログラム、ゲーム、体操	65歳以上	—	5月9日～	高齢者支援課	2964-1111
	歯っぴーかむかむ教室	6月6日～7月18日 毎週木曜日(全6回)	10:00～11:30	東金子地区センター	筋トレ、ストレッチ、脳トレ、 口腔ケア	65歳以上	★	5月10日～	高齢者支援課	2964-1111
	みんなのためのスポーツ講座	広報いるま等でご案内いたします。	未定	未定	スポーツ実践者やスポーツ少年団等の 指導者や親御さん向け講座	どなたでも	★	未定	スポーツ推進課	2964-1111



### 初めての方大歓迎！！お気軽にお問合せください！！

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！

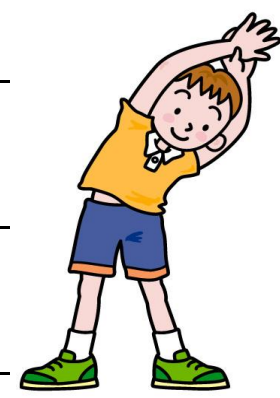
【目安の運動強度】

- ★ …やや楽
- ★★ …普通
- ★★★ …ややきつい

## 定期的な通いの場のご紹介

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
新光はなみずき会土曜会	毎週土曜日	9:00~11:00	新光はなみずき老人憩いの家	1回100円でグラウンドゴルフができます	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
富士見公園グラウンドゴルフ	第3・第4火曜日	9:30~11:30	東八区老人憩いの家	グラウンドゴルフ	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
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	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
上藤沢月曜会	第1・第3月曜日	13:30~15:00	上藤沢第一千歳会老人憩いの家	グラウンドゴルフ、百歳体操	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
むさしの会 健康体操	第2・第4火曜日	10:00~11:30	むさし台老人憩いの家	簡単な体操	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
簡単な体操	第1・第3月曜日	13:30~15:00	小谷田第一福寿会老人憩いの家	簡単な体操、百歳体操	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
脳にもいい体操教室	第1・第3水曜日	13:30~15:00	入間台ことぶき会老人憩いの家	1回200円で運動教室に参加できます	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
東北弁でラジオ体操、ウォーキング、百歳体操	第3月曜日	9:30~11:00	花の木長寿会老人憩いの家	ラジオ体操、百歳体操、ウォーキング など	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
上谷ヶ貫ことぶきサロン	第1月曜日午後 第3土曜日午前	月13:30~ 土10:00~	上谷ヶ貫老人憩いの家	サロン	どなたでも	-	不要	高齢者支援課	2964-1111
みらい広場入間高倉の家	第2・4水曜日	10:00~12:00	高倉高老会老人憩いの家	簡単な体操、茶話会	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
絵手紙教室	第1・第3月曜日	10:00~11:30	豊老会老人憩いの家	1回500円で絵手紙を専門の先生から教わります	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 高齢者支援課	2966-5513 2964-1111
すみれ会	第2・第4金曜日	10:00~11:30	やまゆり荘	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 高齢者支援課	2966-5513 2964-1111
げんきクラブ	第2・第4金曜日	10:00~11:30	東町地区センター	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
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
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
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

定期的な通いの場



問合せ

地域保健課 04-2966-5513