

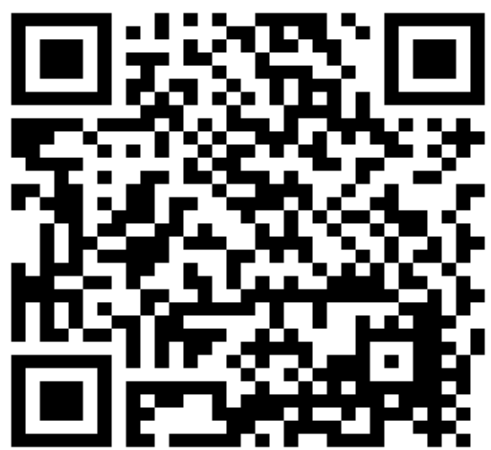


健康と幸せを実感できる

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！



気軽にお問い合わせ
ください！

[令和7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	体力レベル	予 約	担当課	電 話
運動教室	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マイレージアプリ講習会	7月(全11回)	10:00～11:30	各地区センター他	コバトンALKOOアプリの登録の方法、使用方法	市内在住・在勤で18歳以上	—	必要	地域保健課	0570-015566
	ほぐストレッチ教室	①5/9 ②5/16 ③5/23(金) (全3回)	10:00～11:15	金子地区センター	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
	体力脳力アップ教室 ～フレイル予防～	6月6日～7月11日 毎週金曜日(全6回)	10:00～11:30	金子地区センター	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
		9月1日～10月20日 毎週月曜日(全6回)	13:30～15:00	二本木地区センター				8月11日～	高齢者支援課	2964-1111
	脳げんき教室	6月2日～7月7日 毎週月曜日(全6回)	10:00～11:30	東金子地区センター	脳トレ、軽い運動	65歳以上	★★	5月8日～	高齢者支援課	2964-1111
	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
	テニスでリフレッシュ！ (ファミリーサポートあり)	7月21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・在学で18歳以上	★★	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	子どもスポーツ体験教室	8月5日(火)	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	DAPスケートランプコンテスト入間市&三井アウトレットパーク入間杯 (アーバンスポーツ大会)	4月12日(土)～4月13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～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8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	8月3日(日)	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
	障がい者フライングディスク大会	5月24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	18歳以上の健康状態が良好な障害者 (障害の種類は不問)	★	必要	地域保健課	2966-5513
講演会・講座	大人の脳活 ～認知機能低下予防～	6月3日～7月22日 毎週火曜日(全6回)	13:30～15:00	扇町屋地区センター	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12日～	高齢者支援課	2964-1111
	歯っぴーかむかむ教室	6月5日～7月17日 毎週木曜日(全6回)	10:00～11:30	図書館西武分館	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	未定	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！

【目安の運動強度】

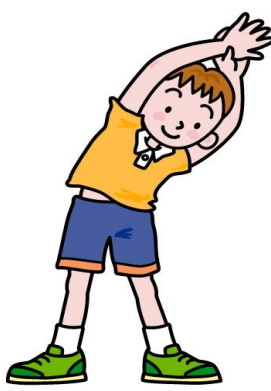
- ★ …やや楽
- ★★ …普通
- ★★★ …ややきつい



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
定期的な通いの場	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
	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1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
	みらいひろば入間宮寺	第4火曜日	10:00～12:00	矢荻荘老人憩いの家	簡単な体操、茶話会	どなたでも	★	不要	高齢者支援課	2964-1111
	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
	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
	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



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