



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！

〔 令和8年10月～3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
	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	—	随時予約	地域保健課	2966-5513
運動教室	筋トレウォーキング教室	①9/25 ②10/2 ③10/9(金) (全3回)	10:00～11:30	藤の台分館	筋力トレーニングとウォーキング	18歳以上の方	★★	必要	地域保健課	2966-5513
	フレイル予防教室	10月5日～11月16日(10月12日を除く)毎週月曜日(全6回)	10:00～11:30	藤の台分館	運動を中心に、口腔ケア、脳トレなど	65歳以上	★★	9月上旬～	高齢者支援課	2964-1111
		1月8日～2月12日毎週金曜日(全6回)	10:00～11:30	西武地区センター		65歳以上	★★	12月上旬～	高齢者支援課	2964-1111
	シニア健康eスポーツ教室	10月6日～11月17日(11月3日除く)毎週火曜日(全6回)	10:00～11:30	東金子地区センター	eスポーツを体験	65歳以上	★★	9月上旬～	高齢者支援課	2964-1111
		1月18日～3月1日(2月8日を除く)毎週月曜日(全6回)	10:00～11:30	久保稻荷分館		65歳以上	★★	12月上旬～	高齢者支援課	2964-1111
	シニア健康音楽レクリエーション教室	10月2日～11月6日毎週金曜日(全6回)	10:00～11:30	高倉分館	鈴やタンバリン等を使った音楽と歌や体操	65歳以上	★★	9月上旬～	高齢者支援課	2964-1111
		1月13日～2月17日毎週水曜日(全6回)	13:30～15:00	二本木分館		65歳以上	★★	12月上旬～	高齢者支援課	2964-1111
スポーツ・イベント	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中心としたスポーツ大会	市内在住、在勤又は在学で 小学4年生以上の健康状態 が良好な障がい者 (障害の種類は不問)	★	必要	地域保健課	2966-5513
	茶リンコフェスティバル(サイクルイベント)	未定				どなたでも	★	不要	スポーツ推進課	2964-1111
	入間市スポーツ・レクリエーションフェア	11月15日(日)	10:30～14:30	市民体育館、市運動公園・テニスコー	様々なスポーツ、レクリエーションの体験会	どなたでも	★	不要	スポーツ推進課	2964-1111
	第60回入間市駅伝競走大会	12月20日(日)	8:00～12:00	入間市博物館周辺特設コース	駅伝大会:1周5km*6人*5周(25km) ※1区間は半周もしくは1周	高校生以上で編成された チーム ※2区・4区のみ中学生可	—	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	令和8年度入間市民ゴルフDay	1月21日(木)	8:00～	武蔵カントリークラブ	ゴルフ ①市内在住、在勤又は在学者で18歳以上(高校生は除く)のアマチュアの方 ②ハンディキャップが、男性30以内、女性36以内の者(オフィシャル又はプライベートハンディキャップ)		—	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	第34回入間市武道祭	2月11日(木・祝)	9:00～12:00	入間市武道館	剣道・柔道・弓道等の各武道団体による演技及び一般参加者の体験	どなたでも	★	不要	スポーツ推進課	2964-1111
	入間市モルック大会	2月21日(日)	9:00～12:00	エミパーク彩の森入間	モルックの大会	どなたでも	★	必要	スポーツ推進課	2964-1111
	第40回彩の森クロスカントリー大会	3月21日(日)	8:45～13:00	エミパーク彩の森入間と入間基地を繋ぐ特設コース	種目別クロスカントリーレース	小学3年生以上	—	必要	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】

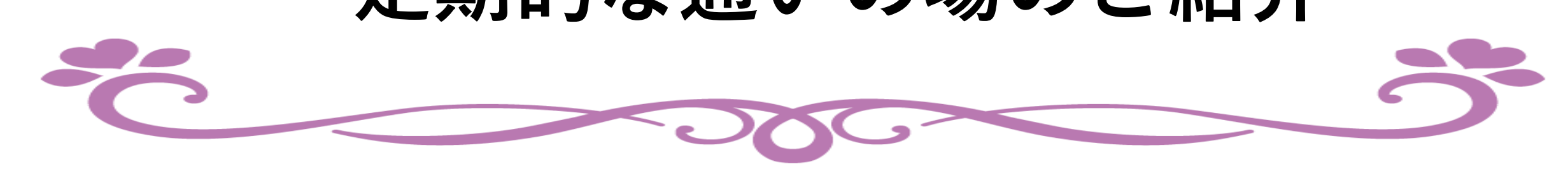
★ …やや楽
★★ …普通
★★★ …ややきつい

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！

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
定期的な通いの場	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
	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
	高楽会ウォーキング	第2・第4金曜日	10：00～11：30	高倉楽遊会老人憩いの家	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