

令和8年度 いろは健康ポイント対象健康プログラム一覧

(令和8年4月現在)

番号	事業名	事業の概要	時期等	対象	参加費	チャリ	開催場所	担当 (問合せ先)	運動	食生活
1	節酒支援プログラム	お酒との付き合い方を学ぶ講座です。節酒は、禁酒や断酒とは違い、飲酒量をコントロールし、飲むお酒の量を減らすことです。自身の飲酒習慣を見直すきっかけとなる、全2回の連続講座です。	10月～12月	市民	無料	○	市役所会議室 (予定)	市役所健康政策課 048(473)1675		○
2	食と健康のスマート・マスター (食の専門講座)	食や健康に関する知識を学び、健康づくりの担い手を育成する講座です。	7月～2月 6回程度	どなたでも	調理実習回は 食材費等	○	市民会館仮設会議室 いろは遊学館 等			○
3	食と健康のスマート・マスター (健康の専門講座)		7月～2月 4回程度		無料	○	市民会館仮設会議室 いろは遊学館 等		○	
4	健康づくり市民公開講座		健康についての理解を深め、自分らしい健康づくりの方法を見つけることを目的とした講座です。	7月～2月 3回程度	どなたでも	無料	○			○
5	健康まつり	健康食、健康チェック、歯の健康クイズ、薬の相談	11月(予定)	市民	無料	○	健康増進センター (予定)	健康増進センター 048(473)3811	○	
6	こつこつ元気教室	骨量測定、保健師・管理栄養士による講話、健康運動指導士による運動	年1回程度 広報を参照	市民 (今年度骨密度測定を受けていない人)	無料	○			○	
7	みんなの食生活講座	食生活に関するテーマを設定した調理実習と栄養講話 (1回完結)	年6回 チラシ・広報を参照	市民	1回500円 (食材料費等)	○	健康増進センター いろは遊学館 総合福祉センター			○
8	おいしく減塩!「減らソルト」 教室	おいしく減塩できる調理実習と、栄養講話 (1回完結)	年2回 チラシ・広報を参照	市民	1回500円 (食材料費等)	○				○
9	ヘルスマイトクッキング	食生活改善推進員による市民向け料理講習会	広報を参照	市民	1回400円					○
		食生活改善推進員による男性市民向け料理講習会	広報を参照	男性						
10	ゲートキーパー養成講座	「ゲートキーパー」とは自殺の危険を示すサインに気づき対応ができる人を言います。身近な地域で悩んでいる人に寄り添い、支援につなげられる人を育成します。	年1回程度 チラシ・広報を参照	市民	無料	○	チラシ・広報を参照		○	
11	精神保健家族教室	精神障がい者を支える家族が、精神疾患に関する正しい知識と対応の仕方を学ぶことにより精神保健の普及啓発を図る	年1回	市民 近隣市市民	無料	○	チラシ・広報を参照		○	
12	フレイル予防講演会 (介護予防講演会)	フレイル予防の普及・啓発を図るための講演会	年1回程度 チラシ・広報を参照	市民	無料	○	チラシ・広報を参照	市役所長寿応援課 048(473)1111 内線1095	○	
13	Smile & Sports スマスポ推進プログラム	スポーツを通じて笑顔(スマイル)になれるよう、「スマスポ」推進事業を開講します。(プログラム)	チラシ参照	どなたでも	1回500円	○	宗岡公民館 秋ヶ瀬スポーツセンター 市民会館仮設会議室	(公財)志木市文化 スポーツ振興公社 秋ヶ瀬スポーツセンター 048(473)4360	○	
		①宗岡公民館(スマスポ健康体操、はじめてのヨガ、ヨガ&ピラティス)								
		②市民会館仮設会議室(はじめてのヨガ&ピラティス1部・2部、ステップアップヨガ&ピラティス、骨盤エクササイズ、スマスポ健康体操)								
	③秋ヶ瀬スポーツセンター(施設建設中のため、令和8年度は休講)									

裏面へ続く→

※実施時期が変更・中止になる場合があります。詳細は各担当へ直接お問い合わせください。

番号	事業名	事業の概要	時期等	対象	参加費	予約	開催場所	担当（問合せ先）	運動	食生活
14	市民体育館プログラム	ダンス系エクササイズや健康体操、各種運動教室などのプログラム（ズンバ、ボディバランス、カラダ元気体操、いきいきヨガ、ヒップホップ、ダンススイットアウト、ミズノストレッチ40、ピラティス、MEGADANZなど）	チラシ参照	どなたでも（一部年齢制限あり）	1回500円～（※クール制料金もあり）	○	市民体育館	市民体育館 048(474)7666	○	
15	働く世代の健康づくり事業 アウトドアヨガ	志木市×ミズノ×大塚製薬でお届け！公園等の屋外フィールドでヨガをします。お子さんの保育や子どもの運動あそびプログラムの提供あり。スポーツ栄養講座で栄養面からもサポートします。	第1クール5/23～6/13 ナイトヨガ6/30、7/29、 8/28 第2クール9/26～10/17	20歳代～50歳代の働く世代	市ホームページ参照	○	館近隣公園 いろは親水公園（雨天屋内）		○	
16	チャレンジスポーツ推進事業	スポーツを始めるキッカケづくりとして種目を絞って開催する、体験・参加型スポーツイベント	6月中	5歳以上（市民）	無料	○	いろは親水公園	市役所生涯学習課 048(473)1111 内線2036	○	
17	スポーツクラブ主催事業	○セントラルウェルネスクラブ志木 ○Dテニススクール志木校 の会員であり、クラブレッスンに参加された場合、もしくはスポーツクラブで運動された場合	通年	各スポーツクラブの会員			セントラルウェルネスクラブ志木	048(471)8118	○	
							Dテニススクール志木校	048(458)0202	○	
18	市民公開講座（TMG）	①「頻尿について」（泌尿器科医師） ②「いつまでも若々しい声で元気に暮らそう！～のどトレを体験してみよう～」（理学療法士） ③「いつまでも若々しい身体で元気に暮らそう！～腰痛予防を学ぼう～」（理学療法士） ④「訪問看護のいろはを知る」（看護師）	①6月下旬 ②8月下旬 ③11月下旬 ④2月下旬	市民	無料	○	TMG宗岡中央病院	TMG宗岡中央病院 地域医療連携課 048(472)9211	○	
19	福祉センター 「介護予防事業」	高齢者を対象に介護・認知症予防と健康的な自立生活が継続できるように体操プログラム、筋力トレーニング、転倒予防体操等を実施します。	チラシ参照	65歳以上 センター利用者	無料		福祉センター	志木市福祉センター 048(473)7569	○	
20	第二福祉センター 「介護予防事業」	福祉センター（ころばん塾、カッピー体操、スマイル体操、リフレッシュヨガ、椅子ヨガ、楽々筋トレ塾） 第二福祉センター（ころばん塾、カッピー体操、ろっ骨体操カキラ、楽々筋トレ塾、ストレッチヨガ）	チラシ参照				第二福祉センター	志木市第二福祉センター 048(476)4122	○	
21	サロン・ド・もくせい	ふれあい館もくせいにおいて、簡単な調理や食に関する講座、体を動かせる教室を実施します ※栄養相談もできます	毎月第3金曜日 14:00～15:00 チラシ参照	どなたでも	調理実習回は 食材費		もくせい	もくせい 048-473-8621		○

※実施時期が変更・中止になる場合があります。詳細は各担当へ直接お問い合わせください。