

令和6年度 かねやま健康マイレージ事業  
**健康教室 対象一覧**

事業名	対象者	実施時期
<b>100周年記念イベントカムロトレイルラン2024とこみどりCUP</b> ・神室スキー場を会場に開催予定 ・ロング(37km)～ファミリー(1km)の全10種類を予定	町民及び その他町外参加者	10月27日
<b>ダンスとストレッチ教室</b> <b>ヨガより簡単ストレッチ</b> <b>ピラティス</b> ・運動不足解消と運動習慣のきっかけづくりとして開催	町民及び その他町外参加者	6月～11月
<b>コンディショニングヨガ</b> ・冬場の運動不足解消と運動習慣のきっかけづくりとして開催	町民及び その他町外参加者	1月～2月
<b>スポレク部門</b> ・各団体ごと通年を通し、スポーツクラブの会員として活動 【種目】バドミントン、フットサル、ノルディックウォーキング、アルペンスキー	町民及び その他町外参加者 (小学生からシニアまで)	通年
<b>100周年記念イベント</b> <b>ラジオ体操イベント</b> ・全国ラジオ体操連盟の講師による正しいラジオ体操を教わる	町民及び その他町外参加者	7月28日
<b>100周年記念イベント</b> <b>ウォーキングイベント「かねやまを歩こう」</b> ・金山町中央公民館からグリーンバレー神室までの8キロを歩く。 途中のエイドでは金山の特産品を味わえる	町民及び その他町外参加者	6月9日
<b>金山モルックシルバー大会</b> ・31モルックに参加された方を中心にモルック大会を実施	町民	通年
<b>寿大学</b> ・高齢者が生きがいを持ち、健康に安全に過ごせるための学習や 社会活動への参加の促進を促す事業 ・七夕飾りづくり、モルック大会、健康教室	60歳以上の町民	通年
<b>わかがえり教室</b> ・運動機能向上のための介護予防運動 ・認知、口腔機能の低下予防、栄養改善等	事業対象者 要支援1・2	通年(週1回)
<b>もっと！わかがえり会</b> ・運動機能向上のための介護予防運動	事業対象者 要支援1・2 65歳以上の町民	通年(週1回)
<b>小さな拠点づくり事業(月9)</b> ・月曜日(改善センター)で健康づくり、介護予防運動の実践	65歳以上の町民	通年(週1回)
<b>小さな拠点づくり事業(個別)</b> ・火曜日(地域福祉センター)で健康づくり、介護予防運動の実践 運動器具も使用し1時間5人程度の個別実施	65歳以上の町民	通年(週1回)
<b>らくらくパーククラス</b> ・通所による運動機能改善のためのリハビリ指導、介護予防運動 (短期集中支援)	事業対象者 要支援1・2	7～3月 (のうち3か月間)
<b>総合事業 訪問型サービスC</b> ・訪問による運動機能改善のためのリハビリ指導、介護予防運動 (短期集中支援)	事業対象者 要支援1・2	6～3月 (のうち3か月間)

事業名	対象者	実施時期
<b>いきいきデイサービス さわやかサロン</b> ・軽体操、手作り昼食、手工芸、交流等による健康づくり、 介護予防	65歳以上の町民	通年(週1回)
<b>在宅介護を応援する会</b> ・在宅介護の勉強会。 ・高齢者や介護者の健康づくりやリフレッシュのための軽体操、講 話、交流の場	町民・家族介護者等 介護に関心のある方	年3回
<b>みんなの居場所づくり事業</b> ・地区や団体等が通いの場をつくり、健康づくりや介護予防のた めの運動を行う	町民	通年(月1回程度)
<b>認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座</b> ・認知症予防のための生活習慣改善、認知症を知り、関わり方や 支援の方法について学ぶ	町民 町内に通学、通勤して いる方	随時
<b>金山ミニサロン</b> ・健康体操や軽スポーツを行い、生きがいと仲間づくりを進めなが ら、身体、精神の健康維持を目的とした場	65歳以上の町民	通年(週1回)
<b>いきいき教室</b> ・障がい者のリハビリテーション及び生きがいづくりを目的とする 集いの場	身体障がい者協会会員	年6回程度
<b>老人クラブ活動</b> ・仲間づくりを通して孤独を解消し、生きがいや健康づくりを行う (グラウンドゴルフ、輪投げ、モルック、各種研修会等)	老人クラブ会員	通年
<b>各種健康相談</b> ・血圧測定や健康相談(心の健康相談・すこやか相談を含む)	町民	通年
<b>健診結果説明会</b> ・地域福祉センターを会場に、健診結果を保健師から返却する	町の特定・ドック健診受 診者 (75歳未満)	6月～1月
<b>マタニティ教室</b> ・助産師による妊娠中の身体のお話や体操、栄養士による栄養 相談、保健師による健康教育	案内のあった妊婦	年4回
<b>献血</b> ・全血献血の実施	献血希望者	通年
<b>歯周疾患健診</b> ・歯科医院で歯周疾患健診を行う	今年度 20.30.40.50.60.70歳に 到達する者	6月～12月
<b>心の健康づくりに関する研修</b> ・心の健康づくりに関する研修 (サポーター養成講座、フォローアップ研修など)	町民	年数回
<b>子育てがっこう</b> ・プレベビーマッサージ教室、ベビーマッサージ教室、読み聞か せ・おはなし会、おかあさん体操、離乳食講座、特別講座	対象となる児の 保護者や祖父母	通年

※その他、随時健康係主催の健康づくりに関連する生活習慣病予防教室、講習会等が開催された場合も対象となります