

令和元（2019）年度 こだいら健康ポイント付与対象プログラム

※イベント会場にある携帯端末に自身の活動量計をかざしてポイントを付与します。活動量計を忘れるとポイントが付きませんのでご注意ください。

※健康ポイント事業の問合せは、イベント部署ではなく健康センター（042-346-3700）へご連絡ください。



NO	事業名	事業の概要	対象等	開催場所	担当 (問合せ先)	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
1	こだ健体操教室	バランスカ・筋力をつけたい方、ロコモティブシンドローム予防、運動習慣がない方、楽しく運動したい方におススメのこだ健体操を行います。 ★ 全ての回で予約制で骨量測定を実施します。測定ご希望の場合は申込みください。	市民 申込不要(★) 直接会場へ	各所	健康センター 042-346-3701	6月10日(月) 健康センター	7月9日(火) 東部市民センター	8月30日(金) 大沼公民館		10月21日 (月) 健康センター	11月29日 (金) 大沼公民館	12月13日 (金) 健康センター	1月17日(金) 東部市民センター	2月17日(月) 健康センター	
2	女性のための ウェルエイジング教室	心と体のバランスを整えるための、栄養講話や調理実習、リフレッシュできる運動を行う。骨量測定を行います。 ※ 全日保育付	55歳以下の女性市民の方 市報掲載後、電話・窓口で受付	健康センター				7月8日(月)				11月26日 (火)			
3	健康づくり講演会 「美しい姿勢と歩き方のコツ」	講義と運動実技を通して、美しい姿勢と歩き方について学べる公演会です。※年齢により日にちが分かれています。詳細は市報をご覧ください。6/22は保育付きです。	市民 5/20から申込み 電話・窓口で受付	健康センター			6月21日(金) 6月22日(土)								
4	若者の命支えるミュージカル 「つまづいても」	大学生の主人公が就職活動等に奮闘するストーリーを通じて、若者の苦悩を共有し、笑って泣ける社会派ミュージカルです。	市民・在勤 申込不要 直接会場へ	ルネこだいら 中ホール					【2回公演】 8月7日(水) 19時00分 8月8日(木) 14時30分						
5	血管力アップ教室 【入門・理論編】	血管力アップのための入門編の教室です。保健・栄養・歯科講話、血圧・血管年齢測定を行います。 ※全日保育付き	市民 市報掲載後、電話・窓口で受付	健康センター											2月5日(水)
6	血管力アップ教室 【調理実習編】	血管力アップのための調理実習です。生活改善のポイントをお伝えします。 ※ 全日保育付き	市民 市報掲載後、電話・窓口で受付	健康センター			6月24日(月)								2月21日(金)
7	パパのための健康教室	①パパのための親子料理教室 簡単な調理実習を行います。 ②パパのための親子運動教室 親子で一緒にできる運動を行います。	市民 市報掲載後、電話・窓口で受付	健康センター								①11月9日 (土)	②12月7日 (土)		
8	ニュースポーツデー	子どもから高齢者までどなたでも楽しめるスポーツ（ニュースポーツ）を体験できるイベントです。	市民 申込み不要 直接会場	市民総合体育館	スポーツ事業推進担当 042-346-9612						11月3日(日)				
9	市民体力測定会	上体起こしや握力などを測定し、体力年齢を測るイベント。毎年参加すれば、1年前の自分との比較も可能です。	市民 6/5から申込み	市民総合体育館			6月23日(日)								
10	市民スポーツまつり	小平市におけるスポーツの祭典。さまざまなスポーツブースを用意し体験してもらうことで、市民が心身ともにいきいきと暮らせることを目標にしています。	市民 申込み不要 直接会場	市民総合体育館 中央公園グラウンド							10月13日 (日)				
11	FC東京による高齢者の体操教室	プロサッカークラブのFC東京の講師がサッカーを取り入れた体操教室を行います。	市民 事前申込み	市民総合体育館							10月21日 (月) 10月28日 (月)				
12	小平～多摩湖歩け歩け会	花小金井駅・小平駅・萩山駅の3地点から多摩湖をゴールとした最長約8km、最短約4.3kmを歩くイベントです。	市民 申込み不要 直接会場	多摩境緑道								11月17日(日)			
13	新春歩け歩けのつどい	市役所をスタートし、東コースと西コース（いずれも約8キロ）を隔年でウォーキングするものです。	市民 申込み不要 直接会場	小平市内西側コース										1月5日(日)	

No	事業名	事業の概要	対象等	開催場所	担当	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
14	元気村まつり	市民活動の見本市及び元気村おがわ東にある各施設のお祭りです。	市民 申込不要 直接会場	小平元気村おがわ東	市民協働・男女参画 推進課市民協働担当 042-346-9809					10月27日(日)				
15	公民館まつり	サークルの学習活動の成果を発表するお祭りです。	市民等 申込不要 直接会場	各公民館による							11月22日(金) ～24日(日) 鈴木公民館 11月30日(土) 12月1日(日) 小川公民館		1月18日(土) 19日(日) 大沼公民館	
16	サークルフェア	中央公民館の利用サークルの活性化やサークル間のネットワークづくりを目的に、市民に様々なサークルを紹介し、体験ができる場や、交流する場を提供するイベントです。	市民等 申込不要 直接会場	中央公民館	中央公民館 042-341-0861						11月1日(金) ～3日(日)			
17	交通安全講習会	主に高齢者を対象とした交通ルールや事故事例についての講話や、交通安全映画を上映します。参加者には、交通安全グッズを配布します。	市民 申込不要 直接会場	東部市民センター	交通対策課 交通安全担当 042-346-9827				9月7日(土) 東部市民センター					
18	第14回小平グリーンロード 灯りまつり	市民が持ち寄る灯ろう飾り約4,000個が小平グリーンロード沿いの公園等を幻想的な灯りで包みます。	市民 申込不要 直接会場	小平グリーンロード 沿いの公園、広場、 公共施設	観光まちづくり担当 042-346-9581			8月3日(土)						
19	晩秋の小平グリーンロード ウォークと収穫祭	西武鉄道のウォーキングイベントと同時開催で、ゴール地点の小平市立中央公園で収穫祭を実施します。	市民 申込不要 直接収穫祭会場へ	ウォーキングコース (未定) 収穫祭 (小平市立中央公園)	観光まちづくり担当 042-346-9581						11月23日(土)			
運動施設を利用するポイント														
20	市民総合体育館スポーツ 個人利用	市民総合体育館の個人利用者(トレーニング室、プール等、各体育室)を使用した人にポイントを付与します。	市民 申込み不要 直接会場	市民総合体育館	スポーツ施設担当 042-346-9833									



※測定会の結果をご自身でメモするためにご使用ください。

測定会	血圧	脈拍	足指力		身長(3桁)	体重	BMI	体脂肪率
5月			左	右				
3月			左	右				