

## 令和6年度 健康いきいきポイント【講座・イベント】

令和6年4月1日現在

No.	講座名・イベント名	開催日時	対象者 (定員)	内容	会場	参加費	申込方法	問合せ先 (電話)	講座・イベント参加方法等 の詳細な確認方法	備考
1	北里ゆうゆう・つつじ合同学級	原則毎月第2・4金曜日	30名	ふれあい、学びあい、生きがい再発見	北里市民センター	受講料2,700円教材費別途徴収	北里市民センターに申し込み	北里市民センター (71-1197)	情報ガイドこまなび35号	
2	誰でもOK！ポディーワークボールとストレッチヨガ	6/13、6/27、7/11、7/25、8/8、 8/22 (すべて木曜日) 13:00～14:30	20名	手のひらサイズのポディーワークボール。年齢性別問わず、緩めたりケアに親しみストレッチヨガします。	北里市民センター	受講料1,500円	北里市民センターに申し込み	北里市民センター (71-1197)	情報ガイドこまなび35号	
3	東部ゆうゆう学級	原則毎月第1・3水曜日	60歳以上の市内在住在勤の方 50名	こまなび35号・市ウェブページ参照	東部市民センター	受講料2,700円教材費別途徴収	東部市民センターに申し込み	東部市民センター (79-0011)	情報ガイドこまなび35号市ウェブページ	全18回のうち一部がポイント対象講座
4	味噌ゆうゆう学級	原則毎月第2・4木曜日 9:30～11:30	40名	新しい一歩を踏み出そう	味噌市民センター	受講料2,700円教材費別途徴収	往復はがきもしくはweb申込フォームにて小牧市味噌市民センターに申し込み。申込締め切り:4月16日	味噌市民センター (76-7000)	情報ガイドこまなび35号	応募者多数の場合は抽選
5	いきいき脳トレバランスボールエクササイズ&ストレッチ	令和6年6/11、6/25、7/9、7/23、 8/6、8/20 10:00～11:30	10名	楽しい曲に合わせて弾みながら、ゲーム感覚で脳トレ体操やワークをして、認知機能向上を目指します。	味噌市民センター	受講料3,000円教材費1,500円	往復はがきもしくはweb申込フォームにて小牧市味噌市民センターに申し込み。申込締め切り:5月10日	味噌市民センター (76-7000)	情報ガイドこまなび35号	応募者多数の場合は抽選
6	自分で簡単にできる足もみ健康法	令和6年6/22、7/20、8/17 9:30～11:30	12名	足をもむと体が変わることを知っていただき、実践していきます。	味噌市民センター	受講料1,200円教材費1,100円	往復はがきもしくはweb申込フォームにて小牧市味噌市民センターに申し込み。申込締め切り:5月24日	味噌市民センター (76-7000)	情報ガイドこまなび35号	応募者多数の場合は抽選
7	気功の気でツボマッサージ	令和6年7/31、8/7、8/21、8/28 13:30～15:00	12名	気になる肩のこり、腰の痛みなどをツボ経絡などを使い改善する方法を学びます。	味噌市民センター	受講料2,600円	往復はがきもしくはweb申込フォームにて小牧市味噌市民センターに申し込み。申込締め切り:6月28日	味噌市民センター (76-7000)	情報ガイドこまなび35号	応募者多数の場合は抽選
8	糖尿病性腎症重症化予防プログラム	令和6年8月から令和7年3月まで	小牧市国保加入者で糖尿病性腎症2～3期の方 (10名)	糖尿病性腎症重症化予防のための保健師等による保健指導(面談2回・電話10回程度)	自宅もしくは市内公共施設	無料 ※参加に必要な医師の生活指導確認書は自己負担	対象の方へ保険医療課より案内送付	保険医療課国保係 (76-1123)	対象の方へ保険医療課より案内送付	先着10名
9	ジュニアセミナー (YOSAKOI)	10/5、10/19、11/9、11/30、 12/7、12/14 (土曜日) 14:00～16:00	小・中学生 (30名)	よさこい	南スポーツセンター	180円(保険料)	専用フォーム、郵送、持参(4/30締め切り)	子ども政策課 青少年育成係 (76-1179)	1)チラシ 2)市ホームページ	定員を超えた場合抽選
10	ジュニアセミナー (キッズダンス)	1/18、2/1、2/15、3/1、3/8、3/15 (土曜日) 14:00～15:30	小学生 (40名)	ダンス	南スポーツセンター	180円(保険料)	専用フォーム、郵送、持参(4/30締め切り)	子ども政策課 青少年育成係 (76-1179)	1)チラシ 2)市ホームページ	定員を超えた場合抽選
11	兒の森 里山自然体験	7/21、9/15、11/17、12/15、 1/19、3/16 (日曜日) 9:30～12:00	小3～中3年 (30名)	昆虫採集やロープ遊びなど	兒の森	120円(材料費) 180円(保険料)	専用フォーム、郵送、持参(4/30締め切り)	子ども政策課 青少年育成係 (76-1179)	1)チラシ 2)市ホームページ	定員を超えた場合抽選

## 令和6年度 健康いきいきポイント【講座・イベント】

令和6年4月1日現在

No.	講座名・イベント名	開催日時	対象者 (定員)	内容	会場	参加費	申込方法	問合せ先 (電話)	講座・イベント参加方法等 の確認方法	詳細	備考
12	兒の森クイズラリー	10/6(日) 10:00~12:30 ※雨天時は10/13(日)	小3~中3年 (10家族)	兒の森にまつわる生き物のクイズを解きながら散策	兒の森	1家族90円(保険料)	専用フォーム、郵送、持参(4/30締め切り)	こども政策課 青少年育成係 (76-1179)	1)チラシ 2)市ホームページ		定員を超えた場合抽選
13	身近な里山の自然観察	7/7、11/10 (日曜日) 9:30~11:30	小学生と保護者 (15家族)	里山の森の自然を親子で楽しむ	ふれあいの森・四季の森	1人300円(材料費) ×参加人数 1家族90円(保険料) 材料費は小学生のみ	専用フォーム、郵送、持参(4/30締め切り)	こども政策課 青少年育成係 (76-1179)	1)チラシ 2)市ホームページ		定員を超えた場合抽選
14	大山川の自然観察	9/8(日) 9:30~11:30	小学生と保護者 (15家族)	大山川の自然観察	大山川(野口会館周辺)	150円(材料費) 1家族90円(保険料) 材料費は小学生のみ	専用フォーム、郵送、持参(4/30締め切り)	こども政策課 青少年育成係 (76-1179)	1)チラシ 2)市ホームページ		定員を超えた場合抽選
15	出前講座 「高齢者の健康と安全」	出前講座として随時受付	50名	高齢者に起こりやすい事故の予防と手当、急病への対応	地域の会館等	無料	出前講座市民サークル・企業編として文化・スポーツ課に14日前までに申し込みが必要	福祉総務課 (76-1196)	出前講座パンフレット (市民サークル・企業編)		
16	寿学園	毎月第3金曜日 (月により変更される場合有り)	65歳以上の市民 (要申込)	高齢者の近代的教養向上、心身の健康の保持のため、様々な講座、催しを行う。	勤労センター	無料	電話、窓口にて入園申込が必要です	支え合い協働推進課 (76-1149)	1)市HP 2)チラシ 3)広報		
17	ヤング健診	①令和6年7月25(木) ②令和6年8月19日(月) ③令和6年9月7日(土) ④令和6年10月15日(火)	今年度35歳から39歳になる方で事業所などで健診を受ける機会がない方	血液検査、血圧測定、尿検査、身体測定 など	保健センター	無料	広報、HP等でご確認ください	保健センター (75-6471)	1)広報 2)ホームページ 3)SNS(LINE、X)		
18	ヤング健診結果説明会	ヤング健診受診時に応相談	ヤング健診受診者	健診結果に対する説明、および指導	保健センター	無料	ヤング健診受診時に申し込み。または後日保健センターへ電話で申し込み	保健センター (75-6471)	ヤング健診受診時に 対象者に提示し予約		
19	防ごう誤嚥性肺炎！これであなたも菌(し)あわせ講座	応相談 (希望日をご連絡ください)	市内在住・在勤・在学の10名以上の団体	誤嚥性肺炎を予防するポイントや顔の筋トレ、ボイストレーニングの方法や体操をご紹介します。	申し込み団体による	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	令和6年度生涯学習のまちづくり出前講座(行政編)パンフレット		
20	転ばぬ先の転倒予防教室	応相談 (希望日をご連絡ください)	市内在住・在勤・在学の10名以上の団体	転倒予防に関する講話、筋トレ等についてご紹介します。	申し込み団体による	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	令和6年度生涯学習のまちづくり出前講座(行政編)パンフレット		
21	立っても座ってもOK！ 本気のラジオ体操講座	応相談 (希望日をご連絡ください)	市内在住・在勤・在学の10名以上の団体	意外に知らないラジオ体操の極意をお伝えます。	申し込み団体による	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	令和6年度生涯学習のまちづくり出前講座(行政編)パンフレット		
22	育てよう、自己肯定感	応相談 (希望日をご連絡ください)	市内在住・在勤・在学の10名以上の団体	自己肯定感についてワークを交えてお伝えます。	申し込み団体による	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	令和6年度生涯学習のまちづくり出前講座(行政編)パンフレット		

## 令和6年度 健康いきいきポイント【講座・イベント】

令和6年4月1日現在

No.	講座名・イベント名	開催日時	対象者 (定員)	内容	会場	参加費	申込方法	問合せ先 (電話)	講座・イベント参加方法等 の詳細な確認方法	備考
23	オトナ女子の更年期講座	応相談 (希望日をご連絡ください)	市内在住・在勤・在学の10名以上の団体	更年期に関する正しい知識や免疫カアップにつながる体操をご紹介します。	申し込み団体による	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	令和6年度生涯学習のまちづくり出前講座(行政編)パンフレット	
24	女性の健康講座～やってみよう！骨盤底筋エクササイズ～	応相談 (希望日をご連絡ください)	市内在住・在勤・在学の10名以上の団体	出産や加齢からくる腹圧性の尿漏れ予防に効果的なエクササイズを行います。	申し込み団体による	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	令和6年度生涯学習のまちづくり出前講座(行政編)パンフレット	
25	～ゲートキーパー入門～ 優しい伝え方講座	応相談 (希望日をご連絡ください)	市内在住・在勤・在学の10名以上の団体	コミュニケーション力を高めたい方必見！より良い人間関係を構築するヒントをお伝えします。	申し込み団体による	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	令和6年度生涯学習のまちづくり出前講座(行政編)パンフレット	
26	人生100年時代の「食べる」を知ろう講座	応相談 (希望日をご連絡ください)	市内在住・在勤・在学の10名以上の団体	いつまでも自分で食べたい！フレイル予防のための食事のポイントをご紹介します。	申し込み団体による	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	令和6年度生涯学習のまちづくり出前講座(行政編)パンフレット	
27	知って得する若返り講座	毎月広報「保健だより」に掲載	市民	フレイル予防についての講話や実技などを行う	ラピオ/東部市民センターなど	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です (前月の1日から予約開始、1日が休みの時は翌日から)	保健センター (75-6471)	1)チラシ 2)広報	定員は場所によって異なりますので、ご注意ください。
28	健康づくり応援隊★認定講座	令和6年8月27日(火) 令和6年11月26日(火) 10:30～12:15	市民活動を行っている団体	いつまでも元気に市民活動が行えるよう健康長寿の秘訣を実技を交えてお伝えします。	ラピオ (ワクティブこまき)	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です (当月の1日から予約開始)	保健センター (75-6471)	1)チラシ 2)広報	
29	牧連体操ズンドコ練習会	毎月広報「保健だより」に掲載	市民	ズンドコ体操の実施	保健センター	無料	予約不要です。 当日来所してください。	保健センター (75-6471)	1)チラシ 2)広報	
30	フレイル改善個別相談	要問合せ	市民	フレイルについての相談	野口の郷/小針の郷など	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	チラシ	
31	一般健康相談	第2・4月曜日 ※祝日の際は、変更有。お問合せください。	市民	病気や健康についての相談 (保健師など対応)	保健センター	無料	予約不要です。 当日来所してください。	保健センター (75-6471)	1)チラシ 2)広報	
32	医師健康相談	毎週月・水曜日	市民	病気や健康についての相談 (医師対応)	保健センター	無料	予約不要です。 当日来所してください。	保健センター (75-6471)	1)チラシ 2)広報	
33	歯の健康相談	毎週月曜日(予約制)	市民	歯・口腔の健康に関する相談 (歯科衛生士対応)	保健センター	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	1)チラシ 2)広報	

## 令和6年度 健康いきいきポイント【講座・イベント】

令和6年4月1日現在

No.	講座名・イベント名	開催日時	対象者 (定員)	内容	会場	参加費	申込方法	問合せ先 (電話)	講座・イベント参加方法等 の確認方法	詳細	備考
34	生活習慣病予防相談	毎週月曜日(予約制)	市民	生活習慣について保健師と管理栄養士と一緒に見直し、生活習慣病を予防および悪化を防ぐための相談	保健センター	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	保健センター (75-6471)	1)チラシ 2)広報		
35	各地区健康展	詳細は保健センターにお問い合わせください。	市民	健康に関するイベント(各種測定等)	詳細は保健センターにお問い合わせください。	無料	詳細は保健センターにお問い合わせください。	保健センター (75-6471)	各地区回覧		
36	各地区ウォーキング大会	詳細は保健センターにお問い合わせください。	市民	ウォーキング	詳細は保健センターにお問い合わせください。	無料	詳細は保健センターにお問い合わせください。	保健センター (75-6471)	各地区回覧		
37	フレイル、低栄養予防ふれあいいきいきサロン巡回(低栄養予防教室)	詳細は保健センターにお問い合わせください。	市内在住・在勤・在学の10名以上の団体(サロンの参加者)	低栄養を予防し、元気でつとめた生活を送るため、かんとんに取り組める食事の工夫をお話します。	サロンの実施会場	無料	詳細は保健センターにお問い合わせください。	保健センター (75-6471)	チラシ		
38	フレイル改善個別栄養相談(出張・訪問型)	詳細は保健センターにお問い合わせください。	市民	いつまでも自分の口で食べられるように、ご自身の食生活に合わせた食の工夫をお話します。食事に関する困りごとについて、ご相談いただけます。	詳細は保健センターにお問い合わせください。	無料	詳細は保健センターにお問い合わせください。	保健センター (75-6471)	チラシ		
39	こまき山体操	詳細は問合せ先にお尋ねください	小牧市在住の方	こまき山体操	各会館等	無料	詳細は問合せ先にお尋ねください。	地域包括ケア推進課 (76-1188)	チラシ		
40	認知症予防ゲーム	前期4月～9月 後期10月～3月 第1、3木曜日 10:00～11:30	小牧市在住の方	認知症予防ゲーム	ふれあいセンター	無料	詳細は問合せ先にお尋ねください。	地域包括ケア推進課 (76-1188)	広報		
41	ラビオでわかな	第2、第4金曜日 10:00～11:00 (祝日等で変更になる場合あり)	小牧市在住、在勤の方(定員25名)	介護予防教室	ラビオ5階	無料	電話にて事前に予約が必要です。(開催日の約1週間前より予約開始)	小牧地域包括支援センターふれあい (77-2893)	1)チラシ 2)社協だより		先着25名
42	みんなの認知症予防ゲームin篠岡	4月、10月開始の入替え制(各全6回) 毎月第2金曜日 10:00～11:30	篠岡圏域	認知症予防ゲーム	東部市民センター	無料	電話にて事前に予約が必要です。(予約開始日時は回覧版にて案内)	篠岡地域包括支援センター (78-7530)	9月、3月の回覧版(篠岡圏域)		先着15名 (初めての方を優先)
43	第1期ちびっこHIPHOP教室	5/11～6/15 毎週土曜日 16:20～17:10(全6回)	年少～年長の未就学児	ダンス教室	まなび創造館スポーツ広場	1,900円	申込フォーム	まなび創造館スポーツ広場 (71-9844)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		18名(抽選)
44	第1期ちびっこチアダンス教室	6/2～7/14 毎週日曜日 15:10～16:00(全6回)	年少～年長の未就学児	ダンス教室	まなび創造館スポーツ広場	1,900円	申込フォーム	まなび創造館スポーツ広場 (71-9844)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		18名(抽選)

## 令和6年度 健康いきいきポイント【講座・イベント】

令和6年4月1日現在

No.	講座名・イベント名	開催日時	対象者 (定員)	内容	会場	参加費	申込方法	問合せ先 (電話)	講座・イベント参加方法等の 確認方法	詳細	備考
45	第2期ちびっこチアダンス教室	8/4～9/8 毎週日曜日 15:10～16:00(全6回)	年少～年長の未就学児	ダンス教室	まなび創造館スポーツ 広場	1,900円	申込フォーム	まなび創造館ス ポーツ広場 (71-9844)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		18名(抽選)
46	第1期子どもテニス教室(高学年)	5/12～6/16 毎週日曜日 15:10～16:00(全6回)	小学4～6年生	テニス教室	まなび創造館スポーツ 広場	1,900円	申込フォーム	まなび創造館ス ポーツ広場 (71-9844)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		12名(抽選)
47	第2期子どもテニス教室(高学年)	7/7～8/11 毎週日曜日 15:10～16:00(全6回)	小学4～6年生	テニス教室	まなび創造館スポーツ 広場	1,900円	申込フォーム	まなび創造館ス ポーツ広場 (71-9844)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		12名(抽選)
48	第1期子どもテニス教室(低学年)	5/12～6/16 毎週日曜日 11:20～12:20(全6回)	小学1～3年生	テニス教室	まなび創造館スポーツ 広場	1,900円	申込フォーム	まなび創造館ス ポーツ広場 (71-9844)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		12名(抽選)
49	第2期子どもテニス教室(低学年)	7/7～8/11 毎週日曜日 11:20～12:20(全6回)	小学1～3年生	テニス教室	まなび創造館スポーツ 広場	1,900円	申込フォーム	まなび創造館ス ポーツ広場 (71-9844)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		12名(抽選)
50	第1期親子テニス教室	5/12～6/16 毎週日曜日 13:15～14:15(全6回)	年少～小学1年生とその保護者 (2人1組)	テニス教室	まなび創造館スポーツ 広場	1,900円	申込フォーム	まなび創造館ス ポーツ広場 (71-9844)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		12組(抽選)
51	第2期親子テニス教室	7/7～8/11 毎週日曜日 13:15～14:15(全6回)	年少～小学1年生とその保護者 (2人1組)	テニス教室	まなび創造館スポーツ 広場	1,900円	申込フォーム	まなび創造館ス ポーツ広場 (71-9844)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		12組(抽選)
52	親子るんるんリトミック	4・8月を除き毎月第2月曜日 10時～10時45分～の2回 ※4月22日開催、8月は中止	1歳～3歳児親子 (各15組)	リズムに合わせて身体を動か します	小牧児童館	無料	電話窓口にて事前予約(2 週間前から申込み)	小牧児童館 (0568-77-0906)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		
53	ベビーヨガ	5/20、9/30、12/9 令和7年3/10 14:00～14:45	4か月～9ヶ月の親子 (15組)	赤ちゃんと一緒にヨガを楽し もう	小牧児童館	無料	電話窓口にて事前予約(2 週間前から申込み)	小牧児童館 (77-0906)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		
54	ベビーマッサージ	6/10、9/9、11/9、令和7年1/20 13時30分～15時00分 (11/9のみ土曜日)	2ヶ月～6ヶ月の親子 (10組)	ベビーマッサージ	小牧児童館	無料	電話窓口にて事前予約(2 週間前から申込み)	小牧児童館 (77-0906)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		
55	ミニトランポリン体験	6/22、9/28、1/18、3/22 14:00～15:00	小学生(15人)	ミニトランポリン体験	小牧児童館	無料	電話窓口にて事前予約(2 週間前から申込み)	小牧児童館 (77-0906)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		

## 令和6年度 健康いきいきポイント【講座・イベント】

令和6年4月1日現在

No.	講座名・イベント名	開催日時	対象者 (定員)	内容	会場	参加費	申込方法	問合せ先 (電話)	講座・イベント参加方法等 の確認方法	詳細	備考
56	リトミック	毎月第3月曜日 10:00～10:50 (8月を除く)	1歳6か月～3歳児と保護者 15組	五感を使い、リズムに合わせて体を動かす	味噌児童館	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	味噌児童館 (75-4999)	1)館だより 2)ホームページ		
57	赤ちゃんと一緒に産後ヨガ	4/22、7/1、10/7、1/20、3/3 13:30～15:00	2か月～6か月児親子 10組	産後ママのヨガ教室	味噌児童館	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です	味噌児童館(75-4999)	1)館だより 2)ホームページ		
58	リトミック	毎月第2月曜日11:00～11:30	幼児と保護者 定員15組	リズムを感じて表現あそび	篠岡児童館	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です(開催日の2週間前より予約開始)	篠岡児童館 (79-0690)	1)館だより 2)ホームページ		持ち物:水筒 ・ハンドタオル
59	赤ちゃんと一緒に産後ヨガ	4/11、6/13、8/8、10/10、12/12、 2/13 13:30～15:00	2～6ヶ月児親子定員10組	赤ちゃんと一緒に身体をほぐします	篠岡児童館	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です(開催日の2週間前より予約開始)	篠岡児童館 (79-0690)	1)館だより 2)ホームページ		持ち物: バスタオル2枚 ・フェイスタオル1枚
60	ベビーマッサージ	5/28、7/16、9/28、11/19、3/18 10:00～11:30	2～6ヶ月児と保護者 定員10組	ベビーマッサージ	篠岡児童館	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です(開催日の2週間前より予約開始)	篠岡児童館 (79-0690)	1)館だより 2)ホームページ		持ち物:バスタオル ・親子健康手帳
61	このゆびと～まれ!	毎月第1土曜日13:30～14:30	小学生以上20名	体を動かして集団あそび	篠岡児童館	無料	電話、窓口にて事前に予約が必要です(開催日の2週間前より予約開始)	篠岡児童館 (79-0690)	1)館だより 2)ホームページ		
62	ベビーマッサージイングリッシュ	毎月第3月曜日 10:30～11:30	首すわり～10か月 程度の幼児とその保護者 (定員6組)	ベビーマッサージをしながらママと一緒に初めてイングリッシュ	西部児童館	無料	市内2週間前、 他市1週間前 電話可	西部児童館 (42-0205)	1)チラシ 2)広報		
63	親子にこにこリトミック	毎月第4月曜日 10:00～11:00 (変則あり)	1歳～3歳(年少前) (定員20組)	親子でリトミックを楽しもう	西部児童館	無料	市内2週間前、 他市2週間前 電話可	西部児童館 (42-0205)	1)チラシ 2)広報		
64	ぷにぷにベビエーヨガ	6/6、9/5日、12/5、3/6 (木曜日) 10:00～11:00	首すわり～10か月 程度の幼児とその保護者 (定員6組)	赤ちゃんをウエイトにしたりしてヨガを楽しみます	西部児童館	無料	市内2週間前、 他市1週間前 電話可	西部児童館 (42-0205)	1)チラシ(館だより) 2)ホームページ		
65	年少・年中組	毎月1回 土曜日 10:30～11:30	年少・年中児とその保護者	親子で体をいっぱい動かして遊びます	西部児童館	無料	なし	西部児童館 (42-0205)	1)チラシ(館だより) 2)ホームページ		
66	リトミック	6/4、9/3、12/3、3/4 (火曜日) 10:45～11:30	2～3歳児とその保護者 先着 15組	五感を使い、リズムに合わせてからだを動かす親子のリトミック	小牧南児童館	無料	電話、窓口にて2週間前から申込	小牧南児童館 (77-0454)	1)館だより 2)広報		

## 令和6年度 健康いきいきポイント【講座・イベント】

令和6年4月1日現在

No.	講座名・イベント名	開催日時	対象者 (定員)	内容	会場	参加費	申込方法	問合せ先 (電話)	講座・イベント参加方法等 の確認方法 詳細	備考
67	ベビーマッサージ	5/9、7/11、10/10、1/16 (木曜日) 13:00～14:30	2か月～11か月児親子 先着 8組	ベビーマッサージ 親子ふれあ いあそび	小牧南児童館	無料	電話、窓口にて 2週間前から申込	小牧南児童館 (77-0454)	1)館だより 2)広報	持ち物:バスタオル
68	パパとベビーマッサージ	令和6年6月8日(土)13:30～15: 00 11月16日(土)10:00～11:30	2か月～6か月児親子 先着 5組	父親を対象としたベビーマッ サージ	小牧南児童館	無料	電話、窓口にて 2週間前から申込	小牧南児童館 (77-0454)	1)館だより 2)広報	持ち物:バスタオル ・親子手帳
69	リトミック	毎月 第2月曜日 11:00～11:30	幼児親子 先着10組	リズム遊び	大城児童館	無料	当日先着順受付	大城児童館 (78-0046)	1)館だより	
70	産後ヨガ	隔月 第2月曜日 13:30～15:00	生後2か月から10か月以内の親 子 先着10組	産後ヨガ	大城児童館	無料	電話、窓口にて事前に予 約が必要です (2週間前より予約開始)	大城児童館 (78-0046)	1)館だより	
71	ベビーマッサージ	令和6年4月18日木曜日 令和6年6月15日土曜日 令和6年8月22日木曜日 10:00～11:30	2か月～6か月児親子 先着8組	ベビーマッサージ	大城児童館	無料	電話、窓口にて事前に予 約が必要です (2週間前より予約開始)	大城児童館 (78-0046)	1)館だより	持ち物:バスタオル ・親子手帳
72	ベビーマッサージ	令和6年10月17日木曜日 令和6年12月19日土曜日 令和7年2月20日木曜日 10:00～11:30	2か月～6か月児親子 先着8組	ベビーマッサージ	大城児童館	無料	電話、窓口にて事前に予 約が必要です (2週間前より予約開始)	大城児童館 (78-0046)	1)館だより	持ち物:バスタオル ・親子手帳
73	一緒にリトミック	4/18、5/16、6/20、7/18、9/19、 10/17、11/21、12/19、令和7年 1/16、2/20、3/20 (すべて木曜日)	1歳から3歳児親子 (先着10名)	リズム遊び	北里児童館	無料	電話、窓口にて事前に予 約が 必要です(市内2週間前、 市外3日前から予約開始)	北里児童館 (71-1183)	1)館だより	
74	ベビーマッサージ	令和 6年 5月 16日(木曜日) 9月 21日(土曜日) 11月21日(木曜日) 令和6年3月 27日(木曜日)	2ヶ月～6ヶ月児親子 (先着10組)	ベビーマッサージ	北里児童館	無料	電話、窓口にて事前に予 約が 必要です(市内2週間前、 市外3日前から予約開始)	北里児童館 (71-1183)	1)館だより 2)ホームページ	
75	親子ふれあい体操教室 (1期)	5月21日～7月9日 毎週火曜日 (予備日7/16)	各30組	親子体操教室	パークアリーナ小牧	1,650円	往復はがき、または申込 フォーム(HP)より必要事 項を入力し申し込む。	文化・スポーツ課 (76-1166)	1)4月号広報 2)ホームページ	応募者多数の場合は 抽選
76	親子ふれあい体操教室 (2期)	9月3日～10月22日 毎週火曜日 (予備日10/29)	各30組	親子体操教室	パークアリーナ小牧	1,650円	往復はがき、または申込 フォーム(HP)より必要事 項を入力し申し込む。	文化・スポーツ課 (76-1166)	1)7月号広報 2)ホームページ	応募者多数の場合は 抽選
77	親子ふれあい体操教室 (3期)	11月19日～1月14日 毎週火曜日 (予備日2/4)	各30組	親子体操教室	パークアリーナ小牧	1,650円	往復はがき、または申込 フォーム(HP)より必要事 項を入力し申し込む。	文化・スポーツ課 (76-1166)	1)10月号広報 2)ホームページ	応募者多数の場合は 抽選

## 令和6年度 健康いきいきポイント【講座・イベント】

令和6年4月1日現在

No.	講座名・イベント名	開催日時	対象者 (定員)	内容	会場	参加費	申込方法	問合せ先 (電話)	講座・イベント参加方法等 の確認方法	詳細	備考
78	いきいきシルバースポーツ学級	5/30、6/6、6/20、7/11、8/1、 8/29、9/12、10/3、11/12、 11/21、12/19、1/9、1/30、2/20、 3/6	60歳以上の健康で軽い運動が できる方 40名	ミニテニス、ディスコン、タスポ ニー等	パークアリーナ小牧	1,900円	往復はがき、または申込 フォーム(HP)より必要事 項を入力し申し込む。	文化・スポーツ課 (76-1166)	1)4月号広報 2)ホームページ		応募者多数の場合は 抽選
79	シルバースポーツ大会	グラウンドゴルフ:10月11日(金)、 予備日10月25日(金) ディスクゴルフ:10月22日(火)、 予備日10月23日(水) レクリエーション大会:11月12日 (火)	概ね60歳以上の市内在住、在 勤の方 (定員なし)	グラウンドゴルフ、ディスクゴル フ、レクリエーション	グラウンドゴルフ:南ス ポーツセンター ディスクゴルフ:四季の 森ディスクゴルフ場 レクリエーション:パー クアリーナ	無料	申込書を窓口持参か郵 送、申込フォーム(HP)より 必要事項を入力し申し込 む。	文化・スポーツ課 (76-1166)	1)広報 2)ホームページ		
80	新体カテスト	令和6年6月22日(土)	20歳以上で市内に住民登録の ある方で、下記のいずれにも該 当しない方 ①収縮時血圧160mmHg以上 ②拡張期血圧95mmHg以上 ③脈拍数100拍/分以上 ④薬物治療を受けている方(た だし主治医の許可を得ている場 合は参加可) (定員50名)	新体カテスト	パークアリーナ小牧	無料	往復はがき、または申込 フォーム(HP)より必要事 項を入力し申し込む。	文化・スポーツ課 (76-1166)	1)5月号広報 2)ホームページ		※当日の健康チェッ クの結果によっては実施 できない場合があります。
81	市民トレッキング	春季:令和6年5月12日(日) 7:30~17:00 秋季:令和6年10月6日(日)	春季:市内在住・在勤・在学小学 生以上(40名) 秋季:未定	トレッキング	春季:天王山・誕生山 (岐阜県美濃市) 秋季:未定	春季:大人3,000円 小学生以上のこ ども2,000円 秋季:未定	申込フォームまたは往復は がき	小牧市スポーツ協 会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)		
82	ラジオ体操指導者講習会	令和6年6月9日(日) 10:00~11:30	100名	ラジオ体操講習会	パークアリーナ小牧	無料	申込みフォームまたは申込 用紙の 提出	小牧市スポーツ協 会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)		
83	テニス教室	前期:令和6年6月11日(火)~ 後期:未定 9:30~11:30	市内在住・在勤・在学者 (30名)	テニス教室	パークアリーナ小牧	64歳以下:3,950円 65歳以上:3,300円	申込フォームまたは往復は がき	小牧市スポーツ協 会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)		
84	バドミントン教室	前期:令和6年6月3日(月)~ 後期:未定 9:30~11:30	市内在住・在勤・在学者 (40名)	バドミントン教室	パークアリーナ小牧	64歳以下:3,950円 65歳以上:3,300円	申込フォームまたは往復は がき	小牧市スポーツ協 会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)		
85	卓球教室	前期:令和6年6月5日(水)~ 後期:未定 9:30~11:30	市内在住・在勤・在学者 (40名)	卓球教室	パークアリーナ小牧	64歳以下:3,950円 65歳以上:3,300円	申込フォームまたは往復は がき	小牧市スポーツ協 会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)		
86	あそび運動教室	令和6年6月30日(日) 9:30~11:00	前期:市内在住・在園の年中・年 長園児とその保護者 (50組100名)	親子運動教室	パークアリーナ小牧	1組500円	申込フォームまたは往復は がき	小牧市スポーツ協 会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)		
87	かけっこ教室	未定	未定	かけっこ教室	パークアリーナ小牧	未定	申込フォームまたは往復は がき	小牧市スポーツ協 会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)		



## 令和6年度 健康いきいきポイント【講座・イベント】

令和6年4月1日現在

No.	講座名・イベント名	開催日時	対象者 (定員)	内容	会場	参加費	申込方法	問合せ先 (電話)	講座・イベント参加方法等 の詳細	備考
88	ジュニア体操教室	未定	未定	体操教室	パークアリーナ小牧	未定	申込フォームまたは往復はがき	小牧市スポーツ協会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)	
89	ミニトランポリン教室	令和6年6月3日(月)～ 9:30～11:30	市内在住・在勤・在学者 (20名)	ミニトランポリン教室	パークアリーナ小牧	64歳以下:3,350円 65歳以上:2,700円	申込フォームまたは往復はがき	小牧市スポーツ協会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)	
90	初心者小学生水泳教室	令和6年7月20日(土)～未定	未定	水泳教室	未定	未定	申込フォームまたは往復はがき	小牧市スポーツ協会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)	
91	ミニテニス教室	未定	未定	ミニテニス教室	未定	未定	申込フォームまたは往復はがき	小牧市スポーツ協会 (73-3330)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ 4)LINE(小牧市・スポ協)	
92	市民企画講座「3色パステルアートで心と脳を元気に」	令和6年6月23日、7月28日、8月25日 (全て日曜日) 9:30～11:30	18歳以上 (定員12名)	赤青黄色の3色だけのパステルを使って、「楽しい！また描きたい！」描く楽しさをお伝えします。絵が苦手な方も、どなたでも気軽に描けるアートです。	青年の家	受講料1,200円 教材費 700円	こまき市民文化財団こまなびサロンに往復はがきかWEBで申込み(4/23締切・抽選)	こまき市民文化財団 こまなびサロン (77-8269)	1)こまき市民文化財団ホームページ 2)情報誌「こまなび」	締切後、定員に空きがあれば電話で受付
93	市民企画講座「誰でも出来る！ヨガを体感してみよう！(龍村式指ヨガと身体を使うヨガ)」	令和6年5月21日、6月4日、18日、7月2日、16日、30日 (全て火曜日) 10:00～11:30	18歳以上 (定員16名)	龍村式指ヨガと身体を使うヨガの両方を活用し、自分の身体の伸びやすさ、動きやすさなどを感じていきます。	創垂館	受講料1,800円 教材費 なし	こまき市民文化財団こまなびサロンに往復はがきかWEBで申込み(4/23締切・抽選)	こまき市民文化財団 こまなびサロン (77-8269)	1)こまき市民文化財団ホームページ 2)情報誌「こまなび」	締切後、定員に空きがあれば電話で受付
94	市民企画講座「大人・シニアリミック～音楽のチカラで健康と脳活性～」	令和6年5月17日、31日、6月14日、28日、7月12日、26日 (全て金曜日) 13:30～15:00	18歳以上 (定員20名)	身体を動かしながら音楽を味わい、脳トレをします。身体と心の健康のための楽しい時間を過ごしましょう。	中部公民館	受講料1,500円 教材費 100円	こまき市民文化財団こまなびサロンに往復はがきかWEBで申込み(4/23締切・抽選)	こまき市民文化財団 こまなびサロン (77-8269)	1)こまき市民文化財団ホームページ 2)情報誌「こまなび」	締切後、定員に空きがあれば電話で受付
95	小牧市公民館ゆうゆう学級	令和6年6月6日(木)～令和7年2月6日(木)全16回 9:30～11:30	市内在住在勤の 60歳以上 (定員50名)	高齢化時代にあって、一人ひとりが生きがいのある人生を送るために、高齢期の健康問題や現代社会に対応できる知識の習得、仲間づくりを目指す学級です。	中部公民館等	受講料年間2,400円 (教材費は別途徴収)	こまき市民文化財団こまなびサロンに往復はがきかWEBで申込み(4/16締切・抽選)	こまき市民文化財団 こまなびサロン (77-8269)	1)こまき市民文化財団ホームページ 2)情報誌「こまなび」	締切後、定員に空きがあれば電話で受付
96	連携市民講座「人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座」	令和6年5月9日、16日、23日 (全て木曜日) 10:00～11:00	18歳以上 (定員50名)	世界のなかでも長寿国の「日本」では、人生100年時代が到来しています。人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント・制度をご紹介します。	中部公民館	無料	こまき市民文化財団こまなびサロンに往復はがきかWEBで申込み(4/11締切・抽選)	こまき市民文化財団 こまなびサロン (77-8269)	1)こまき市民文化財団ホームページ 2)情報誌「こまなび」	締切後、定員に空きがあれば電話で受付
97	スマホ教室(集合型教室)	《予定》 ・令和6年7月～8月上旬 ・令和7年1月～2月上旬	市民 (事前予約制で各回10名程度)	スマホ教室 (スマホの基礎操作、カメラ操作方法、LINEの使い方、検索方法などスマホを持ち始めたばかりの人を対象とした教室スタイルのスマホ教室)	東部市民センター 味岡市民センター 北里市民センター 中央図書館	無料	電話にて事前予約が必要です (7月号・1月号広報により予約開始)	行政改革課 (76-1113)	1)チラシ 2)広報	
98	スマホ教室(個別相談会)	《予定》 ・令和6年7月～8月上旬 ・令和7年1月～2月上旬	市民 (事前予約制)	個別相談会 (市民のスマホ操作や活用方法に係る個別の悩み相談に応じる個別相談会を実施する。)	東部市民センター 味岡市民センター 北里市民センター 中央図書館	無料	電話にて事前予約が必要です (7月号・1月号広報により予約開始)	行政改革課 (76-1113)	1)チラシ 2)広報	

## 令和6年度 健康いきいきポイント【講座・イベント】

令和6年4月1日現在

No.	講座名・イベント名	開催日時	対象者 (定員)	内容	会場	参加費	申込方法	問合せ先 (電話)	講座・イベント参加方法等 の確認方法	詳細	備考
99	ふらっと・スマホ相談会	《予定》 ・令和6年6月～令和7年3月	市民(予約不要)	ふらっと・スマホ相談会 (老人福祉センターで相談ブースを設け、予約不要の自由来所で相談者のスマホの体験や活用に係る相談に応じる相談会を実施する。)	第1老人福祉センター 第2老人福祉センター 第3老人福祉センター	無料	予約不要。ブースが空いていれば、相談可。	行政改革課 (76-1113)	1)チラシ 2)広報		
100	スマホステップアップ講座	《予定》 ・令和6年8月～令和6年10月	市民(事前予約制)	スマホステップアップ講座 (LINEや地図アプリの便利な使い方、キャッシュレス決済などの応用的な内容を継続的に3回分受講することで、スマホをより活用することができるようになる講座を実施する)	小牧市役所	無料	電話にて事前予約が必要です (8月号広報により予約開始)	行政改革課 (76-1113)	1)チラシ 2)広報		
101	出張型スマホ教室 出張型スマホ相談会	《予定》 ・令和6年7月～令和7年2月	市民(事前予約制)	出張型スマホ教室 (スマホ教室や体験会の開催を希望する市内のサロンや団体等に対し、市内の希望場所へ赴きスマホの教室や体験会を実施する。)	希望団体等から希望のあった場所 (小牧市内に限る)	無料	電話にて事前予約が必要です (7月号広報により予約開始)	行政改革課 (76-1113)	1)チラシ 2)広報		
102	まちかど運動教室	未定	65歳以上の市民	地域の身近な場所で運動や、認知症予防、お口の健康についての講座を開催します。ボランティアとして活躍したい方もご参加いただけます。	市内各会場	無料	WEB、もしくは電話にて事前予約制	健康生きがい推進課 (39-6568)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		応募者多数の場合は 抽選
103	住友理工フレイルチェック測定会	5/10(金)、6/21(金)、7/12(金)、 9/13(金)、10/3(木)、10/25 (金)、11/12(火) 13:30～15:30	60歳以上の市民	住友理工が開発したフレイルチェックシステムを活用し、体組成測定や握力測定、歩行速度、足圧バランス測定などの各種測定結果からフレイル判定を行います。	市内各会場	無料	WEB、もしくは電話にて事前予約制	健康生きがい推進課 (39-6568)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		応募者多数の場合は 抽選
104	アクティブシニア教室	未定	市内在住・在勤のシニア世代	アクティブシニアに向けて、生きがいづくりに繋がる教室を開催。 (健康や運動、美容、防災、ライフプラン等)	市内各会場	無料	WEB、もしくは電話にて事前予約制	健康生きがい推進課 (39-6568)	1)チラシ 2)広報 3)ホームページ		応募者多数の場合は 抽選