

【福原地区公民館】

| 事業名          | 実施時期  |
|--------------|-------|
| グラウンドゴルフ大会   | 7・9月  |
| 第40回福原地区球技大会 | 10月   |
| ピンポリング大会     | 11月   |
| ダーツ大会        | 12月   |
| 高齢者1人世帯弁当配布  | 12月   |
| そば打ち教室       | 12月   |
| ふれあい作品展      | 12月上旬 |
| 輪投げ大会        | 2月    |
| 共助による地域除雪    | 2月    |
| 吹き矢大会        | 3月    |
| ポッチャ大会       | 3月    |



▲福原地区グラウンドゴルフ大会

【尾花沢地区公民館】

| 事業名         | 実施時期  |
|-------------|-------|
| グラウンドゴルフ大会  | 9月    |
| 高齢者1人世帯弁当配布 | 10～3月 |
| そば打ち教室      | 11月   |
| キンボール大会     | 11月   |
| ふれあい作品展     | 11月   |
| 輪投げ大会       | 12・3月 |
| バックカール大会    | 2月    |

【宮沢地区公民館】

| 事業名           | 実施時期  |
|---------------|-------|
| ペタンク大会        | 未定    |
| おきな茶屋         | 4～3月  |
| グラウンドゴルフ大会    | 9月    |
| 輪投げ大会         | 11月   |
| ひとりぐらし高齢者弁当配布 | 12月   |
| 吹き矢教室         | 12～3月 |
| 新春作品展         | 2月下旬  |
| 山刀伐峠かんじきツアー   | 3月    |
| パッチワーク        | 12～2月 |

【玉野地区公民館】

| 事業名         | 実施時期   |
|-------------|--------|
| ニツ森ゆう大学     | 5～2月   |
| ソフトバレーボール大会 | 未定     |
| グラウンド・ゴルフ大会 | 7月     |
| フライングシューズ大会 | 9月     |
| スポレク大会      | 10月    |
| にこにこ玉野講座    | 10～12月 |
| そば打ち教室      | 12月    |
| ふれあい作品展     | 12月下旬  |
| 輪投げ大会       | 1月     |
| 男前料理教室      | 2月     |

【常盤地区公民館】

| 事業名             | 実施時期   |
|-----------------|--------|
| そば打ち教室          | 11～12月 |
| 老人クラブレクリエーション大会 | 7月     |
| グラウンドゴルフ大会      | 9月     |
| レクリエーション大会      | 10月    |
| 老人クラブさわやか健康教室   | 11月    |
| ふれあい作品展         | 11月    |
| 老人クラブふれあい交流研修会  | 1月     |
| 冬季グラウンドゴルフ大会    | 2月     |

【その他の団体】

| 事業名                | 対象者    | 開催場所         | 実施時期         | 主催者・事務局等   | 備考 |              |
|--------------------|--------|--------------|--------------|------------|----|--------------|
| ゆるっとたすけあ茶ろん        | 参加された方 | 地域包括支援センター   | 9～3月         | 地域包括支援センター | ★  |              |
| 出前講座               |        |              | 4～3月         |            |    |              |
| 除雪ボランティア           |        | 市内各所         | 1月～2月        | 社会福祉協議会    |    |              |
| 老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会 |        | 徳良湖          | 9月上旬         | 老人クラブ連合会   |    |              |
| 老人クラブ連合会女性輪投げ大会    |        | 未定           | 11月          |            |    |              |
| 老人クラブ連合会輪投げ大会      |        | 未定           | 12月          |            |    |              |
| スノーフェスタ2022        |        | 尾花沢総合スポーツクラブ | 尾花沢総合スポーツクラブ | 3月         |    | 尾花沢総合スポーツクラブ |
| 春の体力測定会            |        |              |              | 5月25日      |    |              |
| ウォークラリー大会          |        |              |              | 6月6日       |    |              |
| S-Landおばねまつり       |        |              |              | 10月3日      |    |              |
| 秋の体力測定会            |        |              | 11月中旬～下旬     |            |    |              |

※各事業の日程など詳細については、主催者等にお問い合わせください。内容や実施時期が変更されたり、事業が中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

2、健康目標の記入や体組成測定をすると…



健康目標を記入すると、3ポイントもらえます！

「体組成測定」もポイント対象

筋肉量や脂肪量などを測定できる『体組成計』が保健センターにあるのをご存知ですか？毎日の運動の成果・食生活の努力の成果を確認しに、ぜひお越しください！

- とき：「おとなの健康相談」開催日  
毎月第1月曜日 午後1時～午後4時
- ところ：保健センター・検診室（市役所1階南側玄関入って左）
- ポイント：ア)測定ごとに1ポイント  
イ)測定2回目以降は、筋肉量が増えていたら1ポイント、体重が減っていたら1ポイント

↑有効期限が令和7年3月31日まで延長されました！

【お問い合わせ先】健康増進課 健康指導係 ☎(22)1111【内線621】FAX (24)0322

令和3年度生涯元気づくりポイント事業のお知らせ

生涯元気づくり事業に参加して商品券をゲットしよう！

●ポイントを集めると何かもらえるの？

- ①ポイントが15ポイントたまると、はながさ商品券1千円分を贈呈します。
- ②山形県で実施している「やまがた健康づくり応援カード」も交付、協力店で様々なサービスを受けることができます。



このマークが目印！

●ポイント事業とは？

市などが実施する健康づくりイベントへの参加を通して、みなさんの健康づくりを進めていく事業です。

●ポイントカードはどこでもらえるの？

健康増進課や各地区公民館でもらえます。

●対象者は？

尾花沢市に住所がある20歳以上の方です。

1、生涯元気づくりポイント対象事業一覧

◎備考欄に★印があるものは、ポイントの押印を健康増進課で行いますので、参加したことが分かるもの（大会プログラム、参加賞、健診結果等）を市役所1階健康増進課にお持ちください。

【市役所関係】

| 事業名               | 対象者                  | 開催場所     | 実施時期    | 主催者・事務局等 | 備考 |
|-------------------|----------------------|----------|---------|----------|----|
| 尾花沢市で実施する健康診断     | 受診された方               | 保健センター等  | 5～12月   | 健康増進課    | ★  |
| おとなの健康相談          | 参加された方               | 保健センター   | 5～3月    |          |    |
| 体組成測定（おとなの健康相談時等） | 測定された方               | 保健センター   | 5～3月    |          |    |
| 出張！おとなの健康相談       | 参加された方               | 上柳健康増進施設 | 11～12月  |          |    |
| 尾花沢市歯周疾患検診        | 年度当初40・50・60・70歳の方   | 県内医療機関   | 6～12月   |          | ★  |
| 尾花沢市健口歯周疾患検診      | 年度当初20・25・30・35歳の方   | 市内医療機関   | 6～12月   |          | ★  |
| 特定保健指導            | 指導を受けた方              | 保健センター   | 7～12月   |          |    |
| 健診結果説明会           | 参加された方               | 保健センター   | 7～12月   |          |    |
| 節目健診結果相談会         | 年度当初40・50・60歳の参加された方 | 保健センター   | 7月中     |          |    |
| 健康づくり講演会          | 参加された方               | 保健センター   | 9～10月   |          |    |
| 糖尿病予防教室           | 参加された方               | 保健センター   | 9～12月   | 福祉課      |    |
| リフレッシュ若返り運動教室     | 40歳～70歳の参加された方       | 市内       | 12～2月末  |          |    |
| 出前講座              | 参加された方               | 市内       | 要望時随時実施 |          |    |
| はつらつ70健康教室        | 当月70歳到達の方で参加された方     | 保健センター   | 毎月1回    |          |    |
| はつらつ元気塾           | 参加された方               | 市内       | 7～3月    |          |    |
| 足腰らくらく運動クラブ       | 参加された方               | 市内       | 7～3月    |          |    |
| お達者教室             | 参加された方               | 市内       | 10～3月   |          |    |
| あたまスッキリ笑顔クラブ      | 参加された方               | 市内       | 10～3月   |          |    |
| 認知症脳トレ塾           | 参加された方               | 市内       | 1～3月    |          |    |
| 認知症サポーター養成講座      | 参加された方               | 市内       | 随時      |          |    |
| 交通安全・消費生活出前講座     | 参加された方               | 市内       | 随時      | 市民税務課    |    |
| おばなざわ花笠まつり        | 踊り手                  | 市内       | 8月28日   | 商工観光課    |    |
| ルート347スタンプラリー（仮）  | 参加された方               | 市内       | 8～10月頃  |          |    |
| 市民文化祭             | 出演者や展示物を出展された方       | サルナート    | 11月     | 社会教育課    |    |
| ファミリー体力測定会        | 参加された方               | サルナート    | 11月     |          |    |
| 花笠ラングラウフ大会        | 参加された方               | 長根山      | 2月      |          | ★  |
| 花のかけはし            | 参加された方               | 国道13号沿道  | 6・10月   | 環境整備課    |    |