

令和5年度 しもつけ健康マイレージ対象 健康事業

事業名	問合せ先	事業名	問合せ先	事業名	問合せ先
特定保健指導	健康増進課 Tel.32-8905	フレイル予防教室	高齢福祉課 Tel.32-8904	男の！エクササイズ	国分寺公民館 Tel.40-5563
健診結果説明会		筋力向上プログラム事業 (地域ふれあいサロン等)※1		美と健康！フィットネス	
健康づくり基礎教室		脳力アップトレーニング (地域ふれあいサロン等)※1		ママと一緒に！ゆったりヨガ	
高血圧予防教室		認知症サポーター養成講座 (ステップアップ講座含む)※1		親子教室(食育教室)	石橋児童館 Tel.52-1129
運動基礎教室		介護予防のための専門職 による出前講座の受講		親子ピクス・親子ヨガ	
健康増進課 リクエスト講座の受講		チームリングしもつけ及び キャラバンメイトとしての 認知症支援に関する活動※1		親子体操	
医師会・歯科医師会 主催市民講座		しもつけ元気はつらつ体操 サポーター養成講座 (フォローアップ講座も含めて)		グリム大学 ◆筋肉の衰え対策は ◆よりよい眠りへ ◆家でも実践～1人ヨガ で健康寿命を伸ばしま しょう～	石橋公民館 Tel.52-1157
歯周疾患検診、後期 高齢者歯科健康診査 ※2		天平マラソン大会		ズンバde元気あつぽ！	
フレッシュママ・パパ		南河内地区1周 駅伝大会		和みのヨーガ	
フッ素塗布		下野オープン ウォーキング大会		健康を保つ～フレイル予防 ～(おとな倶楽部)	
献血への協力※3	キンボールスポーツ サンデー				
上三川町・壬生町の 健康や運動に関する イベントへ参加	各イベント先へ ご確認ください	レッツ！ ボディメンテナンス	南河内東公民館 Tel.48-5511	身体を知ろう ～動かし方・使い方～	南河内公民館 Tel.48-2393

※1 スタンプは後日、健康増進課窓口にて押印します。

※2 対象者以外で歯周病検診を受診された方：受診した歯科医院による証明書の記入が必要です。
(市内医療機関に限る)

※3 下野市役所以外で献血をした場合、申請時に献血カードの提示が必要です。