

## 令和4年度 健幸ポイント事業「行きましたポイント」付与対象事業

### ①健康関連事業

\*今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、日程等が変更になる場合があります。詳細は問い合わせ先にご確認ください。

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
1	あったかアスパ ルトレーニング ルーム	毎日（年 末年始除 く）	9:00～22:00	高齢者向けの健康器具 から有酸素マシン、 ウェイトマシン等8種 の機器を取り揃え、幅 広い年齢層の方にご利 用いただけます。	アスパル トレーニ ングルーム	10名 *状況により 入場制限を行 います。（現 在は、新型コ ロナ感染防止 のため5名とし ている）	一般（65 歳以 下）： 110円 65歳以 上、障が い者：無 料	生涯学習課	松本	多可町役場 生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市住民  中学生以下は大人 の同伴必要	
2	リフレッシュ教 室	5月～9月 11月～3月	13:30から 15:15	認知機能や心身活動の 低下を予防し、生き生 きと生活するための方 法を学びます	多可赤十字 病院地域リ ハケアセン ター	15	無料	ふくし相談 支援課	下原	地域包括支援 センター 0795-30- 2525	多可町住民 多可町在住の65歳 以上で介護認定を 受けていない人の 内、町より声かけ をした対象の人	
3	はつらつ健康生 活づくり事業	毎週月・ 水・金曜日	13:30～15:30	様々なリハビリテー ション機器を使いなが ら自分にあったメ ニューで体力アップ！	多可赤十字 病院地域リ ハケアセン ター	なし	500円/回	多可赤十字 病院 地域 医療支援セ ンター	足立	多可赤十字病 院地域医療支 援センター 0795-32- 3810	多可町住民	

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
4	日本クアオルト 協議会大会 基 調講演	R4.9.29	13:00～15:00	健康寿命延伸と運動の 関係についての講演を 行う。	多可町文化 会館ベル ディーホー ル	300名	無料	第7回日本 クアオルト 協議会大会 in多可実行 委員会	商工観 光課 梅田	多可町商工観 光課 0795-32- 4779	多可町住民 加西市住民	
5	第1回わくわく ♥健康教室	6月26日	9:00～12:00	健康のため、体操と ニュースポーツで体を 動かそう！	アスパル アリーナ	なし	無料	多可町ス ポーツ推進 委員会	橋本	多可町役場 生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市住民	
6	第2回わくわく ♥健康教室	7月24日	9:00～12:00	健康のため、体操と ニュースポーツで体を 動かそう！	北アリーナ	なし	無料	多可町ス ポーツ推進 委員会	橋本	多可町役場 生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市住民	
7	第3回わくわく ♥健康教室	8月28日	9:00～12:00	健康のため、体操と ニュースポーツで体を 動かそう！	アスパル アリーナ	なし	無料	多可町ス ポーツ推進 委員会	橋本	多可町役場 生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市住民	

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
8	第4回わくわく ♥健康教室	9月25日	9:00～12:00	健康のため、体操と ニュースポーツで体を 動かそう！	北アリーナ	なし	無料	多可町ス ポーツ推進 委員会	橋本	多可町役場 生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市住民	
9	第5回わくわく ♥健康教室	10月30日	9:00～12:00	健康のため、体操と ニュースポーツで体を 動かそう！	アスパル アリーナ	なし	無料	多可町ス ポーツ推進 委員会	橋本	多可町役場 生涯学習課 0795-32- 5122	多可町住民 加西市住民	
10	体力測定～自分 の体力年齢を知 ろう～	10月15日	未定	握力、上体起こし、長 座前屈ほか全6種目を 測定し、自分の基礎体 力の傾向や体力年齢を 知ることができます。	アスパル アリーナ	なし	無料	多可町	橋本	多可町役場 生涯学習課 0795-32-512 2	多可町住民	

## 令和4年度 健幸ポイント事業「行きましたポイント」付与対象事業

### ②ウォーキング関連事業

\*今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、日程等が変更になる場合があります。詳細は問い合わせ先にご確認ください。

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
1	多可の森健康ウォーキング (毎週ウォーキング)	基本毎週 火・木曜日	9:00~11:00 (コースにより、12:00終了の場合もあり)	森や町の中を歩きながら、脳活性トレーニングや筋力アップ等の様々なプログラムを行います。	毎回異なる	なし	500円	(一社) 多可の森健康協会・多可町	【多可の森健康協会】 橋口	【多可の森健康協会】080-8306-0551	多可町住民 加西市住民  最高血圧180以上、最低血圧110以上のどちらかに該当する方。 体温37.5度以上の方 妊娠中の方 飲酒された方、二日酔いの方 自力で2時間のウォーキングができない方	
2	多可の森健康ウォーキング (月1回イベント)	月1回 (土曜日)	午前開始 (開始時間は毎回異なる)	森や町の中を歩きながら、脳活性トレーニングや筋力アップ等の様々なプログラムを行うほか、体験プログラムもしくは食事がつきます。	毎回異なる	20名	500円+体験料または食事代	(一社) 多可の森健康協会・多可町	【多可の森健康協会】 橋口	【多可の森健康協会】080-8306-0551	多可町住民 加西市住民  最高血圧180以上、最低血圧110以上のどちらかに該当する方。 体温37.5度以上の方 妊娠中の方 飲酒された方、二日酔いの方 自力で2時間のウォーキングができない方	

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
3	ふるさと紅葉ウォーク	11月13日	未定	紅葉の季節に多可町加美区を巡ります。	加美区※詳細未定（HP参照）	なし	無料	多可町スポーツ推進委員会	橋本	多可町役場 生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	
4	ふるさとウォーク	6月5日（日）	9:00～12:00	多可町内の名所を歩いて回るウォーキングです。	今年度は中区（*年度によって変更）	なし	無料	多可町スポーツクラブ21連絡協議会	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	
5	多可町ランニングクラブ	月1回土（5月～3月）	9:00～11:00	自身のペースに合わせてランニングやウォーキングができます。	中区	なし	年間500円	多可町体育協会	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	

## 令和4年度 健幸ポイント事業「行きましたポイント」付与対象事業

### ③イベント・ボランティア関連事業

\* 今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、日程等が変更になる場合があります。詳細は問い合わせ先にご確認ください。

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
1	認知症サポーター養成講座	各団体、集落にて実施	集落等で決定	キャラバンメイトによる認知症に関する講座。	各集落公民館等	なし	無料	ふくし相談支援課	下原	地域包括支援センター 0795-30-2525	多可町住民	
2	認知症サポーターステップアップ講座	2回/年	未定	認知症に関する対応等についてより具体的に学ぶための講座。受講後希望者はボランティアとして活動。	未定	30人	無料	ふくし相談支援課	下原	地域包括支援センター 0795-30-2525	多可町住民	
3	まずピンポン	11月6日(日)	9:00~12:00	卓球のラケットの代わりに一合柀を使ってピンポンを楽しみます。	ガルテン八千代体育館	なし	無料	多可町体育協会	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	
4	スポーツフェスティバル	10月29日(土)	9:00~12:00	スポーツクラブ21で取り組まれているスポーツを中心に、様々な体験ができます。	アスバル周辺	なし	無料	多可町スポーツクラブ21連絡協議会	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	
5	グラウンド・ゴルフ交流大会	11月26日(土)	9:00~12:00	グラウンド・ゴルフを通じた多世代交流の場として開催します。	ガルテン八千代グラウンド	なし	無料	多可町	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民	

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
6	ご来光登山	1月1日 (祝)	6:00~10:00	アスパルを出発し、浅香山に登り、ご来光をみます。下山後、アスパルにてお雑煮を頂きます。	浅香山	なし	無料	多可町体育協会	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	
7	スキー・スノーボード教室	2月5日 (日)	7:00~18:30	スキー場にてスキーまたはボードを楽しみます。初心者も参加可能。	ハチ高原スキー場	40名	2000円	多可町体育協会	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民	
8	卓球教室	年間4回	19:30~21:30	八千代・中・加美区の3会場に分かれて、卓球の好きな方が集まり楽しめます。初心者も参加可能です。	ガルテン八千代体育館、アスパルアリーナ、加美中学校体育館	なし	200円	多可町体育協会	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	
9	バスケットボール教室	月2回金 (5月~2月)	18:30~21:00	バスケットボールが好きな方が集まり楽しめます。初心者も参加可能です。	アスパルアリーナ	なし	高校生以上： 1500円	多可町体育協会	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	
10	インドアテニス教室	月2回月 (5月~2月)	19:00~21:00	ソフトテニス好きな方が集まり楽しめます。初心者も参加可能です。	アスパルアリーナ	なし	高校生以上： 1000円	多可町体育協会	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市住民	

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
11	体育協会主催の大会（ソフトボール、野球、バレー、ソフトテニス、バスケットボール、卓球、剣道、柔道）	6月～11月	8:00～17:00	スポーツが好きな方が集まり、競技を楽しみます。	開催要項による	開催要項による	開催要項による	多可町体育協会	戸田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 要項によっては、加西市住民も可	
12	コークゼミ	月1回 (6月～3月)	19:30～21:00	共に支え合う「地域づくり」のために、地域互助活動、健康寿命の延伸など幅広く学べます。	各小学校区	なし	無料	多可町地域共生推進協議会	生田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民	
13	コークラボ	随時	内容により異なる	コークラボで開催するイベントや奉仕活動	コークラボ	内容によ	無料	多可町地域共生推進協議会	生田	生涯学習課 0795-32-5122	多可町住民 加西市民	
14	おでかけひろば	月1回	10:00～11:30	職員が見守る中、親子のペースで安心して遊ぶことができます。	町内の公園及び施設	なし	無料	子育てふれあいセンター	岡本	子育てふれあいセンター 32-2816	多可町住民	
15	みんなのひろば	月1回	10:00～11:30	ダイナミックな遊びや季節の遊びなど、いろいろな体験を楽しみます。	自然の中・地域の公民館	なし	無料	子育てふれあいセンター	岡本	子育てふれあいセンター 32-2816	多可町住民	

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
16	赤ちゃんひろば	月1回	10:00~11:30	身体計測やスキンシップ遊び、情報交換をします。	子育てふれあいセンター	なし	無料	子育てふれあいセンター	岡本	子育てふれあいセンター 32-2816	多可町住民	
17	ベビーマッサージ	月1回	10:00~11:00	わらべうたベビーマッサージ	子育てふれあいセンター	なし	無料	子育てふれあいセンター	岡本	子育てふれあいセンター 32-2816	多可町住民	
18	うんどうひろば	年8回	10:00~11:30	ヨガやリトミック、ハイキングなどを親子で楽しみます。	内容によって異なる	なし	無料	子育てふれあいセンター	岡本	子育てふれあいセンター 32-2816	多可町住民	
19	学習会	月1回	10:00~11:30	「子どもの発達」「かわり方」「食育」など、子どもの健やかな成長につながるような講座や体験学習を実施します。	内容によって異なる	なし	無料	子育てふれあいセンター	岡本	子育てふれあいセンター 32-2816	多可町住民	
20	「家庭の日」イベント	年10回	10:00~11:30	第3日曜日の「家庭の日」に親子で参加し、楽しめるイベントを企画します。	内容によって異なる	なし	無料	子育てふれあいセンター こども未来課	岡本 杉原光	子育てふれあいセンター 32-2816 こども未来課 32-2385	多可町住民	
21	那珂ふれあい館の体験学習	随時 もしくは那珂ふれあい館体験プログラムチラシ、HP参照（要予約）		多可町の歴史や文化を題材にした様々な体験プログラム。体験プログラムチラシ、HP参照（要予約）	那珂ふれあい館	10~15		那珂ふれあい館	安平・西山	那珂ふれあい館 0795-32-0685	多可町住民 加西市住民	指定日以外の申し込みの場合は別途使用料、講師料が必要となります。

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
22	夏のこども体験学習(夏チャレ)	8月4日	13:00～	手作り絵本教室などの講座	図書館	16名	250円	教育委員会	吉田	図書館 32-5170	多可町住民	町内小学生
23	おはなし会 特別おはなし会 クリスマスおはなし会	第2・4土曜日 任意の日 クリスマス	10:30～	おはなし会	図書館	なし	無料	図書館	安平	図書館 32-5170	多可町住民 加西市住民	3才以上
24	読み聞かせ講座	年1回 10月予定	10:30～	読み聞かせ講座	図書館	20名	無料	図書館と子育てふれあいセンター	安平	図書館 32-5170	多可町住民 加西市住民	一般父母
25	ストーリーテリング講座	年3回 10・11・12月予定	10:30～	ストーリーテリング講座	図書館	20名	無料	図書館	依藤	図書館 32-5170	多可町住民 加西市住民	高校生以上
26	かるた会	年1回 1月予定	10:00～	かるた会	図書館	なし	無料	図書館	吉田	図書館 32-5170	多可町住民 加西市住民	幼児・小学生
27	手遊び・わらべ歌講座	年1回 3月予定	10:30～	手遊び・わらべ歌講座	図書館	20名	無料	図書館	吉田	図書館 32-5170	多可町住民 加西市住民	高校生以上

## 令和4年度 健幸ポイント事業「行きましたポイント」付与対象事業

### ④その他

\*今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、日程等が変更になる場合があります。詳細は問い合わせ先にご確認ください。

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	主催者	担当者	問い合わせ先	参加対象	備考
1	多可町温水プール	随時	10:00～19:45	1年中温度設定されたプールで、気持ちよく泳いで健康増進につなげます。	多可町立温水プール	なし	施設にお問い合わせください	多可町指定管理者 (株)NSI	福島	多可町立温水プール 0795-32-1475	多可町住民 加西市住民	
2	ファミサポ まかせて会員 講習会	4回/年程度	9:00～12:00	子どもを預かる上で必要なことを学ぶ講座です。まかせて会員として活動する前に受ける必要があります。	毎回異なる たか広報、 たかTV、 チラシ等参照	なし	無料	こども未来課	川嶋	ファミリー・サポート・センターたか 0795-32-5135	多可町住民	20歳以上の人。 心身共に健康な人。 自宅などで子どもを預かることのできる人。 ※まかせて会員に登録した方には別途100Pが獲得できます。

## 令和4年度 健幸ポイント事業「行きましたポイント」付与対象事業

### ⑤ 「行きましたポイント」付与専用の電子スタンプが常設されている施設

No.	イベント名	開催日	開催時間	内容	場所	定員	参加費	担当者	問い合わせ先	備考
1	道の駅 杉原紙の里・多可の利用		午前9時～午後5時 (日曜日は午前8時～午後5時) 定休日：毎水曜日 祝日の場合は翌日	「道の駅 杉原紙の里・多可」の利用	道の駅 杉原紙の里・多可(売店スペース)	なし	なし	-	健康課 0795-32-5121	
2	なかやちよの森公園の利用		午前9時～午後5時 休園日：毎月曜日 祝日の場合は翌日、年末年始(12/29～1/3)	なかやちよの森公園の利用	「なかやちよの森公園湖畔の広場」にある管理事務所	なし	なし	-	健康課 0795-32-5121	
3	多可町余暇村公園の利用		-	多可町余暇村公園の利用	「多可町余暇村公園」管理事務所前	なし	なし	-	健康課 0795-32-5121	休園日：年末年始(12/29～1/3)、毎週火曜日(祝日は除く) ココロン那珂(ちゃったなの森)、駐車場、冒険広場の遊具は利用できますが、バラ園、日本庭園は利用できません。