

親子スポンジテニス教室

スポンジボールを使って親子でテニスをする教室です。

日時 9月30日～11月4日の金曜日(全6回)
午後6時30分～8時

申・問 文化スポーツ課(内線351)

ときげんきサーキット教室

市総合公園の健康運動サーキットコース「ときげんきサーキット」の使い方を学ぶ講座です。
※YouTube市公式チャンネルで歩行トレーニングを紹介しています。

ときONLINEヘルスアップウォーキング

スマートフォン用ウォーキングアプリ『aruku&(あるくと)』を利用したオンラインイベントです。
参加状況によって、抽選で特産品が当たります。

実施期間 10月～12月

問 土岐市地域医療協議会事務局
(保健センター内 ☎2010)

ときげんき体操出前講座

職場や町内会、サークルなど、約10人以上の団体に講師が出向き、ときげんき体操を教えます。

申・問 保健センター(☎2010)

森林ウォーキングTOKI

紅葉を眺めながら活動センター周辺を歩くノルディックウォーキング教室です。

11月開催予定

親子バランスボール教室

バランスボールを使って、親子で楽しく体を動かす教室です。

12月開催予定



歯と口腔の健康づくり

定期的な歯科検診とセルフケアでお口の健康を守りましょう。

ぎふ・さわやか口腔健診

年に1度は口腔の健診を受けて、いつまでも心身ともに豊かで健康な生活を送りましょう。義歯の方も受けましょう。

対象 後期高齢者医療制度加入者

※4月下旬に対象者へ受診券を送付しました。紛失などの理由で再発行を希望する方はご連絡ください。

受診期限 令和5年1月31日(火)

自己負担額 300円

問 市民課保険年金係(内線133)

歯周病検診

対象 今年度20、30、40、50、60、70歳になる方
受診期限 12月末

費用 無料

※受診券を5月に送付しました。紛失などの理由で再発行を希望する方はご連絡ください。

問 保健センター(☎2010)

口腔保健協議会研修会

市民の方を対象とした口腔に関する研修会です。
12月開催予定



運動習慣づくり

自分に合った運動を見つけましょう。

体の使い方講座

骨盤底筋群を意識した動きや効率的な体の使い方を紹介します。

日時 10月18日(火) 午前10時～11時30分

対象 30～74歳の方

※医師から運動制限を受けている方はご遠慮ください。

場所 保健センター

定員 12人(先着順)

持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物。
運動のできる服装、運動靴で参加

参加費 無料

申込期限 10月14日(金)

問 保健センター(☎2010)

ノルディックウォーキング教室

2本のポールで歩行を補助するウォーキング方法を教えます。当日の参加もできます。

①日時 10月23日(日) 午前9時～正午

場所 市スポーツセンター

②日時 令和5年2月26日(日) 午前9時～正午

場所 肥田公民館

③日時 令和5年3月12日(日) 午前9時～正午

場所 妻木公民館

〈共通〉

集合時間 午前8時45分 参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物。
運動のできる服装、運動靴、マスク

※ポールは貸し出します。

申・問 文化スポーツ課(内線351)

体力アップ講座

体力低下が気になる方のための講座です。

日時 10月25日～11月29日の火曜日(全6回)
午前9時30分から ※1時間程度

シェイプアップ講座

気になる部位を引き締めたい方のための講座です。

日時 10月25日～11月29日の火曜日(全6回)
午前11時から ※1時間程度

おなかスッキリ!スリム講座

体重やお腹周りが気になる方のための講座です。

日時 10月22日～11月26日の土曜日(全6回)
午前9時30分から ※1時間程度

〈共通〉

対象 15歳以上の市民の方(中学生を除く)

定員 8人(先着順)

場所 市スポーツセンター・トレーニングルーム
参加費 1,000円(トレーニングルームの利用者
カード10回分付き)

※講座の初回に集金します。

持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物。
運動のできる服装、屋内シューズ、マスク

申・問 文化スポーツ課(内線351)

ご好評につき

ときげんきプロシャツを 追加配布します

いつまでも健康で生きがいを持って暮らせるまちづくりを目指し、「ときげんきプロジェクト」をPRして健康づくりの縁を広げる市民の方へ、オリジナルプロシャツを配布します。

健康づくりにつながる活動をする時にプロシャツを着用して、ときげんきプロジェクトと一緒に盛り上げましょう!

配布対象

- ①定期的に健康づくりにつながる活動を行う市内の団体
- ②定期的に健康づくりにつながる活動に、個人や仲間内で取り組んでいる市民

※すでに配布している方は申し込みできません。
※学校の部活動やクラブ活動、事業所は配布対象外です。

サイズ M・L・XL(保健センターにサイズ見本があります)

色 バーガンディ、ターコイズブルー、インディゴ

※プロシャツの色は選べません。

※数に限りがあるため希望のサイズがお渡しできない場合があります。

申込開始日

9月20日(火)(先着順)
※数に限りがあるため、なくなり次第終了となります。

申込方法

「健康づくり取り組み申告書」を提出してください。用紙は保健センター窓口または市ホームページから印刷できます。

配布開始日 10月3日(月)

申込・配布場所 保健センター

問 保健センター(☎2010)