

ノルディックポールを使って「新緑ウオーキングとき2026」

初夏の爽やかな風を感じながら、ノルディックウオーキングで美しい新緑の景色を楽しみませんか。歩き方は土岐市スポーツ推進委員のみなさんがやさしく教えます。自然に囲まれて、心身ともにリフレッシュしませんか。参加すると、「土岐よりみち温泉」のハンドタオルと当日割引券がもらえます。



日時 5月17日(日) 午前9時30分～
集合場所 テラスゲート土岐
コース テラスゲート土岐を発着とした約5キロメートル
定員 50人(先着順)
申込み 申込フォームか、電話、メールで必要事項をご連絡ください。
 ※必要事項は、氏名・電話番号・ポール貸し出し希望の有無

☎ スポーツ振興課(内線351)
 メールアドレス: sports@city.toki.lg.jp



申込フォーム

地域の健康づくりをサポートする “シルバーリハビリ体操指導士” 養成講習会

シルバーリハビリ体操は、“道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも、どんな姿勢でも”行える介護予防体操です。

今回の講習会では、リハビリ専門職の理学療法士が講師を務め、体操の指導のための知識や技術を学びます。講習を受けて地域の健康を支える活動を楽しみませんか。



日時 5月13日～7月29日の水曜日(全12回)
 午後1時30分～4時40分
対象 12回の講座全てに参加し、指導士として地域でボランティア活動ができる方
 ※市の講座などで指導士として参加いただきます。
定員 20人(申込多数の場合は抽選)
場所 土岐津公民館
内容 解剖学・運動学などの講義やシルバーリハビリ体操の実技
持ち物 筆記用具、タオル、飲み物、運動しやすい服装・靴
申・☎ 5月7日(木)までに申込フォームか高齢介護課(内線231)へお申し込みください。

詳しくは市ホームページをご確認ください。
 (HP1008545)



土岐津町にお住いの方対象 「笑顔の種」教室

心と体のバランスを整える「椅子ヨガ」で、体の調子を整え、筋力を鍛えましょう!

対象 おおむね65歳以上の方で、土岐津町に在住の方 ※医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください。

日時 5月19日、26日、6月2日、16日、23日、30日の火曜日(全6回) 午後1時30分～2時30分

場所 土岐津公民館

費用 無料

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル

申・☎ 5月15日(金)までに中部地域包括支援センター(☎56-1125)へお申し込みください。

駄知町にお住いの方対象 いきいき元気教室

フィットネスインストラクターによる脳トレ体操を行います。

日時 5月7日～7月9日の木曜日(5月21日、6月18日を除く全8回) 午後1時30分～2時30分

場所 駄知公民館

対象 おおむね65歳以上の方で、駄知町(旭ヶ丘を含む)に在住の方 ※医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください。

定員 25人(先着順)

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル

申・☎ 東部地域包括支援センター(☎50-1560)へお申し込みください。

健診は、計画的に!

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

☎ 保険年金課保険給付係(内線133)

生活習慣病のリスクが発見できる
 通常10,000円程度かかる健診

特定健診、 ぎふ・すこやか健診

対象
 ・特定健診 40歳～74歳の国民健康保険加入者
 ・ぎふ・すこやか健診 後期高齢者医療制度加入者
費用 500円
 ※特定健診のみ令和8年度40歳になる方は無料です。



(HP1003896) (HP1003900)

健診よりも詳しい検査
 最大11,000円、自己負担額を助成

人間ドック

対象 国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者
 ※特定健診、すこやか健診を受診する方は受診できません。
 ※詳細は送付する案内文書を確認してください。
 ※一部のコースは定員があります。(先着順)



(HP1003936)

歯の状態、口腔機能の
 チェックができる

ぎふ・さわやか 口腔健診

対象 後期高齢者医療制度加入者
 ※入れ歯の方も受診できます。
費用 300円
受診場所 岐阜県内の指定歯科医院
 ※詳細は送付する案内文書を確認してください。



(HP1003949)

令和8年度 健診スケジュール(国民健康保険・後期高齢者医療制度)

健診の種類 (対象者)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
特定健診 (国民健康保険)								受診期間				
												● 11月まで
ぎふ・すこやか健診 (後期高齢者医療制度)									受診期間			
												● 1月まで
人間ドック (国民健康保険)									受診期間			
												● 2月まで
人間ドック (後期高齢者医療制度)									受診期間			
												● 2月まで
ぎふ・さわやか口腔健診 (後期高齢者医療制度)									受診期間			
												● 1月まで

国民健康保険に加入している方へ

令和8年度に、特定健診、人間ドックを受診した方と、職場で受けた健診結果を提出した方に、指定ゴミ袋(大・中・小)をプレゼント!

