

各種教室やイベント

各事業で行われる教室や講座に参加することで1ポイントが貯まります。

★事業は、4回参加でさらに1ポイントの付与あり ♥事業は、上限2ポイント

事業の開催については変更となる場合があります。

また、対象事業の追加がある場合は、その都度お知らせいたします。



事業名	担当	事業名	担当	
特定保健指導	健康福祉課 ☎0287-92-1119	マタニティヨガ	子育て支援課 ☎0287-92-4085	
栄養相談		産後サロン		
なかがわフィットネス倶楽部		かるがも教室		
食生活改善推進員活動		出張子育て相談		
献血		離乳食教室 (ごっくんクラス)		
おやこの食育教室(小学生)		離乳食教室 (かみかみクラス・食事編)		
「我がこと・丸ごと」地域づくり 推進事業講演会		離乳食教室 (かみかみクラス・おやつ編)		
地域住民公開講座		わくわくクッキング(年中・年長)		
ゲートキーパー養成講座		父親支援事業		
介護予防ボランティア活動		那珂川満喫歩け歩け大会		
おれんじカフェ「ちょっくら」		なかがわ清流マラソン大会		
ほっとすペース		新体カテスト		
フレイル健診		スポーツイベント		
認知症サポーター養成講座		ウェルフルなかがわ 定期券利用		生涯学習課 ☎0287-92-1135
水中運動教室		★公民館講座		
★転ばん運動教室	町民大学			
脳活いきいきたいむ	子育て支援センター わかあゆ ☎0287-96-5223	男女共同参画事業		
ふれあい・いきいきサロン	なす風土記の丘資料館 ☎0287-96-3366	青少年健全育成町民大会		
福祉まつり		ウェルフルなかがわイベント	ウェルフルなかがわ ☎0287-96-5353	
♥きらきらベビークラス		eスポーツ体験会		
★子育て支援センターイベント				
史跡ウォーク				
なす風土記講座				

○なかがよし子育てアプリ「母子モ」をインストール

確認方法 アプリ内の「地域の子育て情報」を表示したスマートフォン画面を提示で1ポイント貯まります。

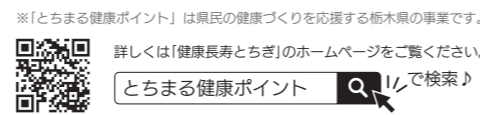
予防接種の管理や子どもの成長記録、教室の案内など、これからの子育てに役立つ機能がそろった子育て応援アプリです。子育て関連事業の参加申込みもできるので、ぜひインストールしてご活用ください。



○「とちまる健康ポイント事業*」「とけポロード」に参加

確認方法 LINE公式アカウント「栃木県」を友だち登録して1ポイント貯まります。

→ 指定のウォーキングコースで二次元コードを読み取るとスタンプがもらえます。



日々の健康づくりを、ポイントに。
続けるほど、うれしい特典。

対象
20歳以上の
町民の方

令和8年度

那珂よし健康ポイント事業

少し大変な日もありますが、
「ポイントを貯めたい!」という気持ちが
後押しになって、無理なく続けられています。

子どもと一緒に参加できて、
親子で楽しい時間を過ごせました。
同じような子育て世代の方と話せるのも、
いいリフレッシュになっています。

ここに来るようになって
自然と人とのつながりが増えて、
毎日が楽しくなりました。

健診の受診や各種教室・イベントに参加し
て、楽しみながら健康ポイントを貯めて
みませんか?貯まったポイントに応じ
て特典も受け取れます。

参加方法

1 会員登録



健康福祉課の窓口また
は一部対象事業の受付
で登録ができます。

※本人確認ができるもの
をご持参ください。
※登録後、健康ポイントカードを
発行します。

2 ポイントを貯めよう



健康診断の受診(必須)

※ポイント数には含みません

+

対象事業に参加で
ポイント貯めよう!

3 特典交換

健康福祉課の窓口で申請してください。
※申請受付開始日は、令和9年1月中旬頃を予定しています。
日程が決まり次第HP・広報・LINE等でお知らせします。

7ポイント貯まった方…特典プレゼント!

14ポイント貯まった方…特典+ボーナス特典プレゼント!

実施期間

令和8年 5月20日(水)～令和9年 2月26日(金)

特典交換締切

令和9年 3月31日(水)

問い合わせ 健康福祉課 健康増進係 ☎0287-92-1119



必須 健(検)診の受診

右記の健(検)診を必ず1つ受けてください。
※ポイント数には含まれません。

必ず受診しましょう!



事業名	対象者	条件
特定健診(基本健診)	20歳以上の方	受診or結果持参
人間ドック(国保・後期)	35歳以上の方	結果持参
職場健診	20歳以上の方	結果持参
医療機関検診	後期高齢者医療保険加入者	結果持参
がん検診	20歳以上の方	受診or結果持参
胃がんリスク検診	受診者	受診or結果持参
骨粗しょう症検診	受診者	受診or結果持参
肝炎ウイルス検診	受診者	受診or結果持参
歯周疾患(歯科)検診	受診者	結果持参
妊産婦健診	20歳以上の妊娠中の方	受診
妊婦歯科健診	20歳以上の妊娠中の方	母子手帳の結果持参



健康ポイント対象事業一覧

今年初開催 **健康フェス** 楽しみながら健康に関する情報を知り、さまざまな体験ができるイベントです。

日程：9月26日(土) 内容：①朝ヨガ ③ニュースポーツ体験会
場所：すこやか共生館 ②健康チェック測定会 ④講演会



KAGOME(カゴメ)健康セミナー 「野菜と生活 管理栄養士ラボ®」(仮)

日程：2月6日(土) 14:00~15:00 内容：『食生活改善セミナー～意識を変える、行動を変える～』
場所：すこやか共生館 多目的集会室
定員：50名
申込開始日：Web 1月22日(金) 電話 1月29日(金)



▲詳細・申込

ウェルフルなかがわコラボ健康イベント

場所：ウェルフルなかがわ 時間：19:00~20:00

◆四泳法チャレンジ! ~クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライにチャレンジしてみましょう~

日程：9月12日・19日・26日・10月3日・10日 各土曜日
定員：20名 申込開始日：Web 8月20日(木) 電話 8月26日(水)

◆うるふるフィットネス(3回コース)

~けん玉やバランスパッドなど、毎週異なるテーマで楽しく身体を動かしましょう!~ ※どちらか一方の参加になります。

Vol.1

日程：12月5日・12日・19日 各土曜日
定員：20名
申込開始日：Web 11月13日(金) 電話 11月20日(金)

Vol.2

日程：1月9日・16日・23日 各土曜日
定員：20名
申込開始日：Web 12月11日(金) 電話 12月18日(金)



▲コラボ健康イベントの詳細・申込

男性限定 ◆ウェルフルファイトクラブ

~現ブラジリアン柔術家による高負荷ボディメイク教室!
ミットうちや縄跳びなど運動強度が高いサーキットトレーニングをしてみませんか?
日程：11月14日(土)
定員：先着10名 申込開始日：Web 10月29日(木) 電話 11月6日(金)



健康イベント15回

イベント参加ごとに1ポイント付与!

参加ご希望の方は、申込開始日から受付をしますので、健康福祉課までWeb・電話等でお申込みください。
参加費においては、一部自己負担が発生する場合があります。また内容の変更や中止となる場合があります。



▲詳細・申込

定員：各回30名程度

日時	内容	講師	場所	申込開始日
6月 7日(日) 9:30~11:30	史跡de健康ウォーキング ~史跡を歩くin小川~	なす風土記の丘資料館 学芸員	集合場所 カタクリ山公園 駐車場	Web 5月25日(月) 電話 5月29日(金)
6月 30日(火) 14:00~15:00	心ほどくYoga	インストラクター 磯野 奈央子 先生	ウェルフル なかがわ	Web 6月16日(火) 電話 6月23日(火)
7月 17日(金) 10:00~11:30	未来を明るく、明日の自分へ ~楽しくエクササイズ①~	理学療法士 樋口 和広 先生		Web 7月 3日(金) 電話 7月10日(金)
7月 29日(水) 14:00~15:00	元気アップ! 3B体操	公認指導者 大金 浩子 先生		Web 7月14日(火) 電話 7月17日(金)
8月 4日(火) 10:00~11:00	心身整いピラティス	インストラクター 墨谷 真理江 先生		Web 7月21日(火) 電話 7月28日(火)
8月 25日(火) 10:00~11:00	疲労回復ストレッチ ~頑張る人の休憩時間~	インストラクター 細澤 ゆり子 先生		Web 8月12日(水) 電話 8月19日(水)
9月 9日(水) 18:30~19:30	爽快ボクシングエクササイズ ~全身運動でストレスを打ち砕け!~	インストラクター 磯野 奈央子 先生		Web 8月26日(水) 電話 9月 2日(水)
10月 16日(金) 18:30~20:00	未来を明るく、明日の自分へ ~楽しくエクササイズ②~	理学療法士 細井 優志 先生		Web 10月 2日(金) 電話 10月 8日(木)
10月 21日(水) 14:00~15:00	ZUMBA(ズンバ) ① ~音楽にノってリフレッシュタイム!~	JW認定ズンバインストラクター 土屋 佳奈 先生		Web 10月 9日(金) 電話 10月14日(水)
11月 6日(金) 18:30~19:30	筋肉増強! 筋トレ教室 ~眠っている筋肉を呼び覚ませ!~	インストラクター 細澤 ゆり子 先生		Web 10月23日(金) 電話 10月30日(金)
11月23日(月・祝) 9:30~11:30	史跡de健康ウォーキング ~史跡を歩くin馬頭~	なす風土記の丘資料館 学芸員		集合場所 広重美術館 駐車場 Web 11月 9日(月) 電話 11月16日(月)
12月 2日(水) 14:00~15:00	ZUMBA(ズンバ) ② ~音楽にノってリフレッシュタイム!~	JW認定ズンバインストラクター 土屋 佳奈 先生		Web 11月18日(水) 電話 11月25日(水)
1月 15日(金) 10:00~11:00	道具でらくらく! 3B体操	公認指導者 大金 浩子 先生		Web 1月 4日(月) 電話 1月 8日(金)
1月 26日(火) 14:00~15:30	未来を明るく、明日の自分へ ~楽しくエクササイズ③~	理学療法士 平野 恭平 先生		Web 1月12日(火) 電話 1月19日(火)
2月 12日(金) 14:00~15:00	姿勢改善ピラティス	インストラクター 墨谷 真理江 先生		Web 1月29日(金) 電話 2月 5日(金)

料理教室 & 健康講座

◆明日から役立つ! カラダ想いの「血糖値ケア献立」
~糖尿病を予防するためのおいしい食事と生活のコツ~

日程：12月12日(土) 10:00~13:00
講師：町管理栄養士 町保健師
定員：15名
場所：馬頭総合福祉センター 調理室
申込開始日：Web 11月27日(金) 電話 12月4日(金)



▲詳細・申込

