

令和8年度 各地域の健康づくり活動一覧



【地域での健康づくり活動に参加しませんか？】

地域のみなさまがより健康に生き生きと元気に暮らせるよう、「食生活改善推進員・健康づくり推進員」のみなさんが地域の各団体と連携しながら、健康に関するさまざまな取組を企画・運営し、地域で健康づくり活動を展開しています。

ここでは、主な活動や定例的な活動をお知らせします。

参加を希望される方は、各地域を管轄している問い合わせ先まで事前にお問合せください。



地域での活動について詳しくはこちらをご覧ください

【食生活改善推進員・健康づくり推進員の養成に関する問い合わせ】

健康づくりに関心があり、お住まいの地域でボランティアとして活躍できる方を募集しています。食生活改善推進員・健康づくり推進員の皆様には地域の健康づくりのリーダーとして各地域で様々な健康づくり活動を実践していただいています。

◆保健所 健康増進課 健康づくりグループ

TEL 6 2 6 - 1 1 2 6



健康増進課公式 YouTube “健康つつみやきちゃんねる”

健康づくりの大切な3要素は、栄養・運動・休養です。
健康に関する様々な情報を動画配信しています。ぜひご覧ください。



健康つつみやきちゃんねる
はこちらから

※参加を希望される方へ：定員や参加する際に必要な物品等がありますので、事前に問い合わせください。

地 域	活 動 内 容		会 場	問い合わせ先
姿 川 (食改)	調理実習	年 4 回 (8 月・10 月・12 月・2 月)	姿川地区市民センターほか	
姿 川	ストレッチ ウォーキング Miya 運動	原則毎週火曜日 午前 10 時～ 毎週木曜日 午前 10 時～ (休み祝日・8 月) 原則毎月第 2, 4 金曜日 午前 10 時～	姿川地区市民センターほか	
明 保	ふまねっと教室 ウォーキング ストレッチ 調理実習 リフレッシュ (脳トレ) ときめき講座	毎月第 1 水曜日 午前 10 時～11 時 30 分 毎月第 4 木曜日 午前 10 時～11 時 30 分 (休み 7～9 月) 毎月第 1・3 木曜日 午前 10 時～11 時 30 分 年 1 回 (11 月) 毎月第 2 水曜日 午前 10 時～11 時 30 分 年 1 回 6 月 25 日 (木)	明保地域 コミュニティセンター ほか	
緑が丘	ストレッチ ウォーキング	毎週月曜日 午前 10 時～正午 (※祝日は休み) 年 2 回 (4 月・11 月) ※年会費 1,500 円	南生涯 学習センター 総合運動公園 ほか	
陽 光	ストレッチ・リズム体操 またはウォーキング	毎月第 1・2・3 月曜日午前 10 時～11 時 30 分 ※年会費 1,000 円 ※7 月から 3 月まで陽光地域コミュニティセンター の改修工事により、活動場所が変更になります。	〈4 月～6 月〉 陽光地域 コミュニティセンター 〈7 月～3 月〉 南生涯学習 センターほか	
陽 南	ストレッチ ウォーキング	毎月第 1・3 火曜日 午前 10 時～11 時 ※7 月は第 2・4 火曜日 毎月第 2・4・5 火曜日午前 10 時～11 時 30 分 ※7 月は第 1・3 火曜日 ※7 月 28 日, 8 月, 12 月 29 日, 祝日は休み) ◎3 月 13 日 (土) 健康ウォーキング大会	陽南地域 コミュニティセンター 陽南第 1 公園	Tel 645・4535 姿川地区市民センター
雀 宮	ストレッチ体操 健康講座	毎月 2 回 午前 10 時～正午 (原則第 2 火曜, 第 4 水曜) 年 2 回 (5 月・12 月)	雀宮地区 市民センター	
五代 若松原	ウォーキング 健康体操 ランチウォーク 料理講習会	毎月第 1 月曜日 午前 9 時 30 分～11 時 00 分 (7・8・9 月は健康体操実施) 毎月第 3 月曜日 午前 9 時 30 分～11 時 00 分 ※月曜日が祝日の場合は日程が変更になる場合あり 年 2 回 (6 月・1 月) 年 1 回 (10 月・2 月)	五代若松原地域 コミュニティセンター ほか	
横 川	健康体操 ウォーキング 男性料理教室	毎月 第 2・4 月曜日 午後 1 時 30 分～3 時 (祝日は休み) 年 2 回 (4 月・10 月) 年 2 回 (6 月・2 月)	横川地区 市民センター ほか	
上河内	運動教室 (3B・ストレッチ体操 調理実習 ウォーキング など	年 5 回 (6 月, 8 月, 10 月, 12 月, 2 月) 年 3 回 (7 月, 9 月, 11 月) 年 1 回 (5 月) ※推進員・協力会員は年会費 1,000 円	上河内健康館 ほか	Tel 671・3205 河内地区市民センター
河 内 (食改)	調理実習	年 5 回程度 午前 10 時～13 時 (6 月, 7 月, 10 月, 11 月)	河内地区 市民センター	
河 内	ストレッチ, 体操など ウォーキング	毎月 1 回程度 (水曜日), 午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分 年 2 回 (5 月, 11 月)	河内地区 市民センター	

※参加を希望される方へ：定員や参加する際に必要な物品等がありますので、事前に問い合わせください。

【各地域の定例的な健康づくり活動】

(令和8年4月末現在)

地 域	活 動 内 容		会 場	問い合わせ先
西 原 (食改)	調理実習	年2回 午前9時～午後1時	西原地域 コミュニティセンター	 市役所1階 保健福祉総務課 地域保健福祉担当(中央部) TEL 632・2941
西 原	ストレッチ体操 ウォーキング	月2回 月曜日 午後1時～3時 月1回 月曜日 午前9時30分～11時30分	西原地域 コミュニティセンター	
富士見 (食改)	調理実習	年3回程度	富士見地域コミュニティセンターほか	
富士見	ストレッチ ウォーキング 健康づくり講座	毎月第2・4火曜日 午前10時～11時 ※ただし、祝祭日は中止 毎週第1～4金曜日 午前10時集合 ※ただし祝祭日及び雨天時の場合は中止 年1回(9月)	富士見地域 コミュニティセンター 中央公園子ども広場集合	
宮の原	ウォーキング ストレッチ 調理実習	毎月1回(場所は定例会で決定) 毎月1回 年1回	宮の原地域 コミュニティセンター	
桜・戸祭・昭和・西	健康づくり体操	年6回(4月, 6月, 9月, 11月, 1月, 3月)	西市民活動センター	
	健康づくり体操	毎週水曜日10時30分～11時30分	戸祭台自治公民館	
泉が丘	運動 ウォーキング	毎月月曜日 午後13時30分～ 年8回(6月・7月・9月・10月・11月・12月・1月・2月)※8月はお休み 年1回(5月)※雨天時はストレッチ体操に変更	泉が丘地域 コミュニティセンター	
築 瀬	室内運動 ウォーキング 健康講座 体操教室(ふれあい食事会)	年3回(7月, 1月, 2月) 年2回(5月, 10月) 年1回(11月) 年1回(9月)	築瀬地域 コミュニティセンター	
中央・城東・峰	ウォーキング 健康講座 調理実習	年5回(5月・7月・10月・2月・3月) 年2回(9月・1月) 年2回(6・11月)	宇都宮大 UU プラザ・その他	
今 泉	ソフトヨガ教室 健康講座 レクリエーション 心の健康講座	月1回(第3木曜日午後1時30分～2時30分) (※会費制) 年1回(12月) 年1回(11月) 年1回(2月)	今泉地域 コミュニティセンター	
細 谷・上戸祭・宝 木	ストレッチ&リズム体操教室 調理実習 ウォーキング ハイキング	毎月第1・3水曜日 午前10時～正午 年1回(3月頃) 毎月第2・4水曜日 午前10時～11時 年2回(春・秋頃予定)	北市民活動センター とちぎ健康の森 その他	
豊 郷 (食改)	調理実習	年5回	豊郷地区市民センター	
豊 郷	運動講座(アルファビクス, ヨガ, 3B体操, ピラティス等) ウォーキング	月2, 3回 午前10時～11時30分 ※講座により午後7時～8時30分 年11回 午前9時00分～	豊郷地区市民センター まほろばの道	
東・錦	健康体操教室 ウォーキング	月1回 午前10時～11時30分 年2回(4月・10月) 午前10時～11時30分	錦地域コミュニティセンター・東地域 コミュニティセンター	
御幸ヶ原	健康づくりヨガ教室 ふまねっと, ボッチャ, ウォーキング等	毎月 第2水曜日 午後1時30分～3時 毎月 第4火曜日 午前10時～正午	御幸が原地域 コミュニティセンター	

※参加を希望される方へ：定員や参加する際に必要な物品等がありますので、事前に問い合わせください。

地 域	活 動 内 容		会 場	問い合わせ先
平 石	ウォーキング リズム運動・ストレッチ体操など 栄養教室	年 1 回 （4 月予定） 月 1 回程度 年 2 回 （7 月， 1 1 月）	平石地区 市民センター ほか	 平石地区市民センター Tel 6 6 1 ・ 2 3 6 9
陽 東	ウォーキング ストレッチ体操	毎月 第 1 ・ 2 木曜日 4 月～ 1 1 月 午前 9 時～ 1 2 月～ 3 月 午前 9 時 3 0 分～ ※ 7 ～ 1 0 月は活動なし ※ 別途希望により計画 年 9 回 第 3 木曜日（5 月・ 6 月・ 7 月・ 9 月・ 1 0 月・ 1 1 月・ 1 2 月・ 1 月・ 2 月） ※ 年会費 5 0 0 円	近隣スーパー駐 車場集合 “ 陽東地域 コミュニティセンター	
石 井	ストレッチ体操 ウォーキング 栄養教室	年 3 回（7 月・ 1 1 月・ 1 月） 年 3 回（5 月・ 1 0 月・ 3 ～ 4 月） 年 2 回（9 月・ 2 月）	石井地域 コミュニティセンター ほか	
清 原	ストレッチ体操・筋力トレーニング ウォーキング 食育講座・健康講座など	原則毎月 第 2 ・ 第 4 火曜日 午後 1 時 3 0 分～ 3 時 年 2 回 （5 月・ 1 0 月） 年 2 回 （1 2 月・ 1 月）	清原地区 市民センター ほか	
瑞穂野	ストレッチ体操 筋力トレーニング・リズム運動 } ウォーキング 栄養教室	毎月 3 回程度 原則第 2 ・ 3 ・ 4 木曜日 午後 1 時 3 0 分～ 3 時 （※ 会費有 月 7 0 0 円 ， 毎月納入） 年 2 回 （4 月・ 1 0 月） 年 1 回 （7 月）	瑞穂野地区 市民センター ほか	
城 山 （食改）	調理実習 （高齢者・親子等）	年 4 回程度	城山地区 市民センター	富屋地区市民センター Tel 6 6 5 ・ 3 6 9 8
城 山	健康教室 （体操・健康講座等）	月 1 回程度（5 月～ 3 月の主に第 3 火曜日午後） （5 月， 1 1 月は午前から）	城山地区 市民センター	
国 本 （食改）	調理実習 健康教育 （栄養に関する講話等）	年 5 回程度	国本地区 市民センター ほか	
富 屋 （食改）	調理実習など	年 5 回程度	富屋地区 市民センター ほか	
富 屋	健康教室など （3 B 体操教室， ふまねっと運動）	年 8 回程度 （6 月・ 8 月・ 9 月・ 1 0 月・ 1 1 月・ 1 2 月・ 1 月・ 2 月）	富屋地区 市民センター ほか	
篠 井	運動教室など （膝痛・腰痛予防教室， ふまねっと運動等）	年 8 回程度 （6 月・ 7 月・ 8 月・ 9 月・ 1 0 月・ 1 1 月・ 1 2 月・ 1 月）	篠井地区 市民センター ほか	