



令和6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とは？】

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。

ぜひ、あなたも地域の仲間と楽しく健康づくりをしませんか。

【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】

◆保健所 健康増進課 健康づくりグループ TEL 626-1126

★参加する上での注意事項★

- ・ウォーキングやストレッチなどの活動に参加する場合は、動きやすい服装で、水分補給できるものを持参して、参加しましょう。
- ・日程等は変更になる場合がありますので、裏面の問い合わせ先に確認してから参加してください。

※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	姿川地区市民センター TEL 645・4535
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金曜日	姿川地区 市民センター ほか	
明 保	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4木曜日午前10時～ (休み8月) 毎月第1・3木曜日 午前10時～ 年1回 (1月) 毎月第2水曜日 年1回 5月23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 調理実習	毎週月曜日 午前10時～12時 (※祝日は休み) 年2回 (4・6月) 年1回 ※年会費 1,000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 調理実習 ウォーキング	原則毎月第1・2・3 月曜日 午前10時～11時30分 年1回 (6月) 年2回 (4月・12月) ※年会費 1,000円	陽光地域 コミュニティセンター 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 (1月7日は休み) 毎月第2・4・5火曜日午前10時～11時30分 (8月, 1月14日, 祝日は休み) ※9月17日 (火) はウォーキングとなります ※3月15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 集合	
雀 宮	ストレッチ体操 健康講座	毎月2回 午前10時～12時 (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	毎月第1月曜日 午前9時50分～11時30分 (5・11月は第2月曜日, 7・8・9月はウォーキングは休み・健康体操実施) 毎月第3月曜日 午前9時50分～11時30分 (5・7月は第4月曜日, 9月は第5月曜日) ※天候により, 実施内容に変更あり。 ※活動日が祝日の場合は日程変更あり。	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 調理実習 男性料理教室	毎週 月曜日 午後1時30分～3時 (第5月曜・祝日は休み) 年2回 (4月・10月) 年2回 (5月・2月) 年2回 (6月・1月)	横川地区 市民センター ほか	
上河内	ウォーキング 調理実習 健康講座 など	毎月1回程度 (他に, 地区からの依頼による活動あり) ※年会費 1,000円	上河内健康館 ほか	
河 内 (食改)	調理実習 など	年5回程度	河内地区 市民センター	
河 内	ストレッチ体操 ウォーキング など	毎月1回程度	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。

【各地域の定例的健康づくり活動】

(令和6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3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 調理実習	毎月2回(月曜日) 午後1時～3時 毎月1回(月曜日) 午前9時30分～11時30分 年3回 午前9時～午後1時	西原地域 コミュニティセンター	
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(ウォーキング場所は毎月の定例会で決定) 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 ウォーキング 調理実習 など	毎月第2火曜日午前10時15分～11時 年1回(5月) 年1回(2月)	西市民活動 センター	
泉が丘	ストレッチ ウォーキング	年5回(7月・8月・1月・2月, 3月) 年2回(6月, 11月)	泉が丘地域 コミュニティセンター	
築瀬	ウォーキング, 室内運動 など 健康講座	毎月第2金曜日 午前10時～11時 ※ウォーキングの時は終了時刻が12時になる場合がある。 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 調理実習など	年5回(5月・7月・11月・2月・3月) 年2回(9月・1月) 年1回(12月)	宇都宮大学 UU プラザ・その他	
今泉	ソフトヨガ教室 ウォーキング	月1回(第3木曜日午後1時30分～2時30分) (※会費制) 年1回(11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回程度	豊郷地区市民 センター	
豊郷	健康教室 ウォーキング	月1回 午前10時～11時30分 年1回(5月) 午前9時30分～11時30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	東・錦: 月1回 午前10時～11時30分 東・錦: 年2回 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 健康体操, 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	御幸ヶ原地域 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 ストレッチ体操・ウオーキング・ヨガなど 調理実習	4月予定 月1回程度 年2回（7月、11月予定）	平石地区 市民センター ほか	平石地区市民センター Tel 661-2369
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～11月 午前9時～ 12月～3月 午前9時30分～ 別途希望により計画 毎月 第3木曜日 午後1時30分～2時30分 ※8月は活動無し ※年会費 500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・11月・1月） 年3回（5月・10月・3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30分～3時 年1回（11月） 年2回（12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30分～3時 (※会費有 月600円 , 毎月納入) 年1回（10月） 年1回（7月予定）	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 665-3698
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または第4火曜日午後) (5月、11月は午前から)	城山地区 市民センター	
国本 (食改)	調理実習 健康教室(運動・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	3B体操教室	年6回 (8月・9月・10月・11月・12月・1月)	富屋地区 市民センター ほか	
篠井	運動教室	年8回(6月～1月)	篠井地区 市民センター ほか	