

2023年度 健康ポイント事業対象事業一覧 (12/7時点)
各事業10ポイント(人間ドックのみ20ポイント)

No.	事業名称	事業概要	実施日	時間	対象者	場所	申込	自己負担額	所管課	連絡先
6	離乳食教室	離乳食について心配事を解決したり、離乳食の進み方を学び、みんなで情報交換する教室。	月1回	午前10時～12時	生後7か月になる児と保護者	各センター	要	無料	健康増進課	055-278-1694
7	公民館ふれあい講座	ストレッチヨガ	5/2.9.16.23.30 (全5回)	午後1時30分～3時	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王中部公園セミナーハウス	要	無料	生涯学習文化課	055-267-6533
8	公民館ふれあい講座	おはよう太極拳	8/3.10.17.24.31 (全5回)	午前9時～10時30分	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王中部公園セミナーハウス	要	無料	生涯学習文化課	055-267-6533
9	公民館ふれあい講座	セルフケア体操	5/9.16.23.30,6/6.13 (全6回)	午前10時～11時30分	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王南部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-0711
10	公民館ふれあい講座	すこやか腸活講座～実践編～	6/23.30 (全2回)	午前10時～12時	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王南部公民館	要	1,800円	生涯学習文化課	055-276-0711
11	公民館ふれあい講座	男性のためのアンチメタボ教室	6/29,7/6.13.20 (全4回)	午前10時～11時30分	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王南部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-0711
12	公民館ふれあい講座	助かるはずの命を救う救命講習	7月7日	午後1時30分～3時	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王南部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-0711
13	公民館ふれあい講座	リフレクソロジー入門 ～足元から健幸に～	5/24,6/10,6/27 (全3回)	午前10時～11時30分	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王北部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-7511
14	公民館ふれあい講座	カーリンコンを楽しもう	5/10.17.24.31,6/7 (全5回)	午前10時～正午	市内在住在勤の18歳以上の 人	敷島公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-277-4111
15	公民館ふれあい講座	足元から健康維持教室	6/6.13(全4回)	午前10時～11時30分 13時30分～15時	市内在住在勤の18歳以上の 人	敷島公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-277-4111
16	公民館ふれあい講座	楽しく学ぶ！認知症予防講座	6/28.7/5(全2回)	13時30分～15時	市内在住在勤の18歳以上の 人	敷島公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-277-4111
17	らくらくかんたん運動教室	温水プールで水の特性を生かして全身のバランスや日常動作が楽になる運動を行う 令和5年4月～令和5年7月に実施	広報誌に掲載予定	広報誌に掲載予定	市内在住の65歳以上の 人	kai・遊・パーク	要 (広報誌に掲載予定)	1,000円(全13 回分)	長寿推進課	055-278-1689
18	いきいき健康体操教室	健康を維持するための健康づくり・介護予防を行う (椅子に座って体操・ストレッチなど) 令和5年6月～令和5年12月に実施	広報誌に掲載予定	広報誌に掲載予定	市内在住の65歳以上の 人	広報誌に掲載予定	要 (広報誌に掲載予定)	500円(全12回 分)	長寿推進課	055-278-1689

2023年度 健康ポイント事業対象事業一覧 (12/7時点)
各事業10ポイント(人間ドックのみ20ポイント)

No.	事業名称	事業概要	実施日	時間	対象者	場所	申込	自己負担額	所管課	連絡先
19	らくらくかんたん運動教室	温水プールで水の特性を生かして全身のバランスや日常動作が楽になる運動を行う 令和5年8月～令和5年11月に実施	広報誌に掲載予定	広報誌に掲載予定	市内在住の65歳以上の人	kai・遊・パーク	要 (広報誌に掲載予定)	1,000円(全13回分)	長寿推進課	055-278-1689
20	らくらくかんたん運動教室	温水プールで水の特性を生かして全身のバランスや日常動作が楽になる運動を行う 令和5年12月～令和6年3月に実施	広報誌に掲載予定	広報誌に掲載予定	市内在住の65歳以上の人	kai・遊・パーク	要 (広報誌に掲載予定)	1,000円(全13回分)	長寿推進課	055-278-1689
21	ドラひろば	親子で楽しめる手遊び、読み聞かせ、紙芝居	毎週金曜日	広報誌に掲載予定	0歳から3歳までの親子	竜王子育てひろば(竜王東児童センター2階)	不要	無料	子育て支援課	055-278-1120
22	パパDOひろば	歩く前の乳児対象ベビーマッサージと運動能力を引き出すあそび教室	毎月第3土曜日	広報誌に掲載予定	0歳から3歳までの親子 (ベビーマッサージは10か月まで。運動遊びは10か月から)	竜王子育てひろば(竜王東児童センター2階)	要 (広報誌に掲載予定)	無料	子育て支援課	055-278-1120
23	ぼけっとひろば	子育てデビューの親御さん向けに、親子で楽しめるふれあい遊びや、わらべうた、手遊び等を行う。自宅でもお子さんと遊べるようなヒントを伝えていく。	毎週水曜日	広報誌に掲載予定	甲斐市にお住まいの0歳～2歳代の乳幼児の親子	敷島子育てひろば	不要	無料	子育て支援課	055-277-1762
24	乳幼児教室	0～3歳の保育園・幼稚園に入園する前の乳幼児親子を対象に、親と子、仲間同士が交流を深めることを目的とし、歌や体操、リズム遊び、制作、季節の行事などを実施している。	2,3歳児 毎週火曜日 0,1歳児 毎週木曜日	午前10時30分～11時30分	乳幼児とその家族	各児童館	要 (広報2月号に掲載済)	参加費 2,000円/年	子育て支援課	055-278-1692
25	げんき甲斐による親子教室	乳幼児をもつ親の育児に対する悩みを軽減するため、子どもと一緒に遊んだり、学んだり、親同士が情報交換をする場をつくり今後の子育ての手助けをすることを目的とする。	広報誌に掲載予定	広報誌に掲載予定	妊婦、乳幼児とその家族	広報誌に掲載予定	要 (広報誌に掲載予定)	無料	子育て支援課	055-278-1692
26	子育て支援センター「こあら」	未就園児及び保護者を対象としたイベント。育児不安についての電話相談も実施。	市ホームページ及び広報誌に掲載予定	市ホームページ及び広報誌に掲載予定	未就園児及び保護者	竜王西保育園	要 (市ホームページ及び広報誌に掲載予定)	1組100円	子育て支援課	055-278-1692

2023年度 健康ポイント事業対象事業一覧 (12/7時点)
各事業10ポイント(人間ドックのみ20ポイント)

No.	事業名称	事業概要	実施日	時間	対象者	場所	申込	自己負担額	所管課	連絡先
27	子育て支援センター「ヤンチャリカ」	未就園児及び保護者を対象としたイベント。育児不安についての電話相談も実施。	市ホームページ及び広報誌に掲載予定	市ホームページ及び広報誌に掲載予定	未就園児及び保護者	光保育園	要 (市ホームページ及び広報誌に掲載予定)	無料	子育て支援課	055-278-1692
28	親子ふれあい木工教室	父親の積極的な子育て参加とコミュニティーの場の提供及び山梨県産材をPRするために実施	市ホームページ及び広報誌に掲載予定	午前9時30分～正午	市内在住の親子	竜王ふれあい館	要 広報誌8月号、ホームページ掲載	一組500円	子育て支援課	055-278-1692
29	甲斐市ちいさな旅	フットパス事業(甲斐市内の寺社仏閣・史跡・偉人のゆかりの地、イベントや観光スポットを徒歩で巡るツアー)	6/18、7/2	午前9時～12時頃	市民	敷島総合文化会館・八幡神社周辺 /吉沢地域ふれあい館周辺	要	500円	商工観光課	055-278-1708
30	支部対抗ソフトボール大会	健全なスポーツ活動を通じて市民相互の親睦を深める	5/28(予備日6/4)	7時30分開会式	市民	釜無川スポーツ公園グラウンド他	支部単位で申込	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
31	支部対抗バレーボール大会	健全なスポーツ活動を通じて市民相互の親睦を深める	令和5年5月28日	7時30分開会式	市民	敷島体育館	支部単位で申込	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
32	支部対抗軟式野球大会	健全なスポーツ活動を通じて市民相互の親睦を深める	6/11(予備日6/18)	7時30分開会式	市民	釜無川スポーツ公園グラウンド他	支部単位で申込	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
33	市民体力測定	自己の体力、運動能力を知り、体力・健康の維持増進に役立てる機会とする。(握力、上体起し、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横とびなど)	令和5年7月1日	午後1時30分～4時30分	市民	敷島体育館	不要	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
34	ラジオ体操・軽スポーツ講習会	ラジオ体操のまちとして、更なる普及を図ること、軽スポーツにより住民へスポーツの推進を図る。	令和5年7月15日	午前9時～正午頃	市民	竜王小体育館	不要	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
35	着衣泳教室	服を着たままの水中での動きにくさ、泳ぎにくさを体験し、不意に入水した時の対処方法、溺れかけている人の助け方等を学ぶ。	8月頃	午前9時30分～12時頃	市民	双葉B&Gプール	要	小:100円 大:200円	スポーツ振興課	055-278-1698
36	初心者のためのスケート教室	市民にスケートの楽しさを教えるとともに、普及を図る。	10月頃	午前10時～12時頃	市民	小瀬:アイスアリーナ	要	無料 ※靴代自己負	スポーツ振興課	055-278-1698

2023年度 健康ポイント事業対象事業一覧 (12/7時点)
各事業10ポイント(人間ドックのみ20ポイント)

No.	事業名称	事業概要	実施日	時間	対象者	場所	申込	自己負担額	所管課	連絡先
37	ヴァンフォーレ甲府シニアわくわく健康運動教室	シニア世代の健康増進や体力維持を目的とした運動教室(3B体操、ボール遊び)	9月頃	午前10時～11時30分	60歳以上の市内在住者	島上条公園	要	500円	スポーツ振興課	055-278-1698
38	スローエアロビック教室(双葉会場)	誰でも気軽にできる「スローエアロビック」教室	9月～10月全5回	午後2時～3時30分	市民	双葉体育館	要 (広報誌に掲載予定)	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
39	スローエアロビック教室(敷島会場)	誰でも気軽にできる「スローエアロビック」教室	10月～11月全5回	午後2時～3時30分	市民	敷島体育館	要	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
40	スローエアロビック教室(竜王会場)	誰でも気軽にできる「スローエアロビック」教室	11月～12月全5回	午後2時～3時30分	市民	竜王武道館	要	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
41	ハイキング教室	登山等の基礎知識を学びながら、家族や友人同士で自然とふれあい、高原の散策を楽しむとともに体力の向上を図る。	10月下旬	午前8時30分～午後5時頃	市民	県内	要	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
42	市駅伝大会	健全なスポーツ活動を通じて市民相互の親睦を深める	令和5年11月19日	午前9時～正午頃	市民	敷島総合公園	支部単位で申込	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
43	軽スポーツ教室	スポレック、さいかつぼーる、シャッフルボールなどを実施	毎月2回	午後7時30分～9時	市民	敷島体育館	不要	無料	スポーツ振興課	055-278-1698
44	ふれあい福祉レクリエーション	障がい者のスポーツ交流を目的としたポッチャ交流会を開催	令和5年8月	午前10時～12時	市内在住の障がい者手帳をお持ちの方と介護者	体育館等	市広報	無料	甲斐市社協	055-277-1122
45	子育てサロン	未就園児と保護者の居場所づくりとして開催	年6回 令和5年6月～	午前10時～11時30分	未就園児と保護者	敷島保健福祉センター	市広報	無料	甲斐市社協	055-277-1122
46	家族介護者交流事業	情報交換や交流、介護体験談を話し合う座談会を開催	年12回 令和5年4月～	午前10時～11時30分	市内在住で家族で介護している方	敷島保健福祉センター	市広報	無料	甲斐市社協	055-277-1122
47	高齢者歩け歩け大会	介護予防や社会参加を目的としたウォーキング大会を実施	年2回	午前9時30分～11時30分	市内在住の65歳以上の方	ドラゴンパーク他	市広報	無料	甲斐市社協	055-277-1122
48	高齢者歩き方講座	日頃からのウォーキングや筋力アップを図るため、歩き方講座を開催	年3回	午前9時30分～11時30分	市内在住の65歳以上の方	体育館等	市広報	無料	甲斐市社協	055-277-1122
49	高齢者運動会	運動指導を取り入れた介護予防のための社会参加事業として高齢者運動会を開催	年1回	午前9時30分～午後3時	市内在住の65歳以上の方	敷島総合公園	市広報	無料	甲斐市社協	055-277-1122

2023年度 健康ポイント事業対象事業一覧 (12/7時点)
各事業10ポイント(人間ドックのみ20ポイント)

No.	事業名称	事業概要	実施日	時間	対象者	場所	申込	自己負担額	所管課	連絡先
50	高齢者教養講座	介護予防につながる趣味づくりを目的に文化系講座を開催	年2回	午前10時～11時30分	市内在住の65歳以上の方	敷島保健福祉センター	市広報	無料	甲斐市社協	055-277-1122
51	かんたんストレッチ教室	ストレッチ、リズム体操、ヨガ 等	広報誌に掲載予定	広報誌に掲載予定	20歳以上の市内在住者	敷島保健福祉センター軽運動室	要 (広報誌に掲載予定)	1回につき、施設利用料200円 (68歳以上は150円)	健康増進課	055-278-1694
52	運動プログラム作成	健康運動指導士が少人数指導の中で個人に合わせたプログラムを作成し、具体的な運動方法や器具等の安全な使い方について学ぶ。	広報誌に掲載予定	広報誌に掲載予定	20歳以上の市内在住者	敷島保健福祉センター軽運動室	要 (広報誌に掲載予定)	1回につき、施設利用料200円 (68歳以上は150円)	健康増進課	055-278-1694
53	にこにこママルーム	母親の子育て不安・孤立感の解消をしながら、安心した子育てを支援する。	毎週火曜日	午前10時～12時	生後1か月半～4か月の母と子	このはな産婦人科	要	無料	健康増進課	055-278-1694
54	公民館ふれあい講座	はじめてのフラダンス	5/26、6/2、9、16 (全4回)	午前10時30分～11時30分	市内在住在勤の18歳以上の人	双葉公民館	要	無料	生涯学習文化課	0551-20-3666
55	公民館ふれあい講座	布ぞうり作り	6/22、29、7/6 (全3回)	午後1時30分～3時30分	市内在住在勤の18歳以上の人	双葉公民館	要	100円	生涯学習文化課	0551-20-3666
56	マタニティクラス ママパピラス	健やかな赤ちゃんの誕生を願い、妊婦さんやその家族を対象に教室を開催しています。知識を身につけ、話し合いながら出産に向けた準備の場とする。	母子手帳交付時・広報掲載		妊婦とその家族	竜王保健福祉センター 敷島保健福祉センター	要	無料	健康増進課	055-278-1694
57	公民館ふれあい講座	シニア向け楽々筋トレ	9/20、27、10/4、 11、18、25 (全6回)	午前10時～11時	市内在住在勤の18歳以上の人	双葉公民館	要	無料	生涯学習文化課	0551-20-3666
58	公民館ふれあい講座	楽しく脳活！スクエアダンス体験	9/7.14.21.28 (全4回)	午後1時30分～3時30分	市内在住在勤の18歳以上の人	竜王北部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-7511

2023年度 健康ポイント事業対象事業一覧 (12/7時点)
各事業10ポイント(人間ドックのみ20ポイント)

No.	事業名称	事業概要	実施日	時間	対象者	場所	申込	自己負担額	所管課	連絡先
59	公民館ふれあい講座	健康朝ヨガ教室	10/5.19、11/2.16	午前9時～11時30分	市内在住の18歳以上の 人	敷島公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-277-4111
60	公民館ふれあい講座	市内の道祖神・小正月行事巡り	11/8.15(全2回) ※11/15雨天時は11/16	午前10時～正午	市内在住の18歳以上の 人	竜王北部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-7511
61	公民館ふれあい講座	セルフケア体操	11月7日	午前10時～11時30分	市内在住の18歳以上の 人	竜王南部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-0711
62	公民館子どもふれあい講座	親子de猫背リセット!	11/11.18(全2回)	午前10時～11時30分	市内在住の小学4～6年生 と保護者	竜王南部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-0711
63	公民館ふれあい講座	軽スポーツを楽しもう	11月23日	午前10時～正午	市内在住の18歳以上の 人	竜王南部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-0711
64	公民館子どもふれあい講座	親子で軽スポーツを楽しもう	11月25日	午前10時～正午	市内在住の小学生と保護者	竜王南部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-0711
65	公民館ふれあい講座	シニアのための「こころと身体の健康」講座	11/30,12/7(全2回)	午後1時30分～2時30分	市内在住の18歳以上の 人	竜王南部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-0711
66	甲斐市ちいさな旅	フットパス事業(甲斐市内の寺社仏閣・史跡・偉人のゆかりの地、イベントや観光スポットを徒歩で巡るツアー)	10/15、10/28	午前9時～12時頃	市民	竜王中部公園 周辺 /敷島総合文化会館周辺	要	500円	商工観光課	055-278-1708
67	公民館ふれあい講座	睡眠と健康の知恵袋講座	11/7、11/14	午後1時30分～3時	市内在住の18歳以上の 人	双葉部公民館	要	無料	生涯学習文化課	0551-20-3666
68	ペアで楽しむダンス	社交ダンスから発展した楽しいダンススポーツ	9月8日～10月6日	午後6時30分～午後8時30分	市内在住者および市内に勤務している18歳以上の 人	勤労青少年ホーム	要	無料	商工観光課	055-278-1708
69	甲斐市ちいさな旅	フットパス事業(甲斐市内の寺社仏閣・史跡・偉人のゆかりの地、イベントや観光スポットを徒歩で巡るツアー)	11/19、12/10	午前9時～12時頃	市民	金剛寺/竜王駅南口駅前 広場	要	500円	商工観光課	055-278-1708

2023年度 健康ポイント事業対象事業一覧 (12/7時点)

各事業10ポイント(人間ドックのみ20ポイント)

No.	事業名称	事業概要	実施日	時間	対象者	場所	申込	自己負担額	所管課	連絡先
70	公民館ふれあい講座	からだすっきり!ストレッチ	1/11,18,25(全3回)	午前10時30分~11時45分	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王北部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-7511
71	甲斐市ちいさな旅	フットバス事業(甲斐市内の寺社仏閣・史跡・偉人のゆかりの地、イベントや観光スポットを徒歩で巡るツアー)	1月21日	午前9時~12時頃	市民	竜王駅北口駅前広場	要	500円	商工観光課	055-278-1708
72	公民館ふれあい講座	インナーパワーヨガ	1/12.19.26、2/2.9.16 (全2回)	午後1時30分~2時30分	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王南部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-0711
73	公民館ふれあい講座	折り紙教室	1/18.25(全2回)	午前10時~正午	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王南部公民館	要	100円	生涯学習文化課	055-276-0711
74	公民館ふれあい講座	初心者向け「大人のぬり絵」教室	1/24.31、2/7.14(全4回)	午前10時~正午	市内在住在勤の18歳以上の 人	竜王南部公民館	要	無料	生涯学習文化課	055-276-0711