



令和5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、「健康づくり推進員・食生活改善推進員」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。

【健康づくり推進員・食生活改善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 6 2 6 - 1 1 2 6

★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 2月18日 (日)	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3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 500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 (お盆, 祝日は休み) 毎月第2・4火曜日 午前10時～11時30分 (休み 6・8・1月) ※9月19日 (火) はウォーキングとなります ※3月16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・11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 (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 (7・9・11・1月は, 第4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5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 毎週金曜日 午前10時集合 ※ただし、7・8月・祝祭日及び雨天時の場合は中止 年1回(11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2回(半年に1回を予定)	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30分 年1回(5月) 年1回(2月)	西市民活動 センター	
泉が丘	笑いヨガ、ストレッチなど ウォーキング	年4回(7月・8月・1月・2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	年8回(5月・6月・8月・10月・11月・1月・ 2月・3月) 年1回(9月)	築瀬地域 コミュニティセンター ほか	
中央・城東・峰	ウォーキング 健康講座	年6回(5月・6月・7月・11月・2月・3月) 年2回(9月・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	
東・錦	健康体操教室 調理実習	東・錦：月1回 午前10時～11時30分 年1回(8月) 午前10時～正午	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	ストレッチ体操・ウォーキング・ヨガなど 調理実習	月1回程度 年1回（10月）	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 公園ウォーク 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 ※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（10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2回（4・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（6月～3月の主に第2か第3火曜日午後） （11月のみ午前）	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（7月・8月・9月・10月・11月・1月）	富屋地区 市民センター ほか	
篠井	運動教室 調理実習	年4回（6月・7月・10月・11月） 年1回（3月）	篠井地区 市民センター ほか	