

川越市ときも健康プロジェクト

# いきいき川越大作戦

～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～

健康寿命をご存知ですか？健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間のことです。

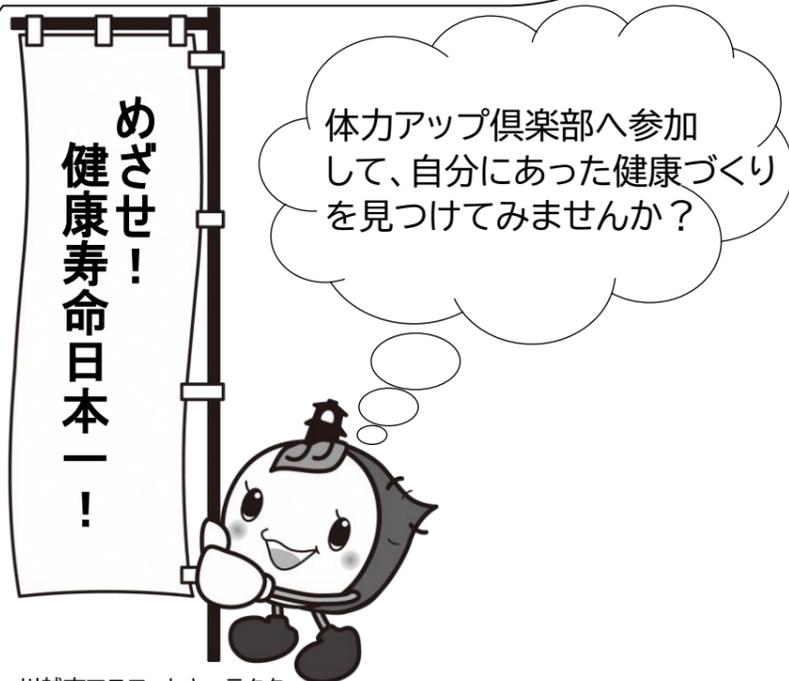
川越市では、健康寿命を延ばすために、



## 食事・運動・健診



を3つの柱として健康づくりを行っています。今日から自分にあった健康づくりをはじめてみませんか？



川越市マスコットキャラクター  
ときも

(令和7年4月作成)

令和7年度

# 体力アップ倶楽部



川越市マスコットキャラクター  
ときも



いつまでもいきいきと元気に暮らすために、楽しく“元気度”をアップさせる教室です。

イスやタオルを使ったストレッチ・筋力アップ運動や、食事・口の健康に関するミニ講話を行います。

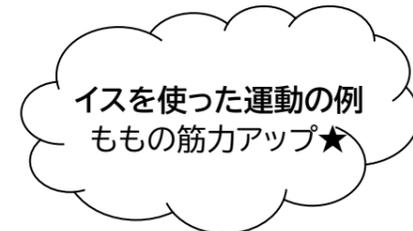
今年度は、ご自身の体力に合わせてお選びいただけるように運動強度別に初級編と中級編をご用意しております。

☆昨年、教室に参加した方の感想☆  
(一部抜粋)

「運動習慣が身につきました。」

「自分一人だとくじけてしまうのですが、このような場で前向きにやってみようという気持ちになりました。」

「ちょっと気を付けるだけで健康的な生活を過ごせることに気づきました。」



運動メニューや講話の内容がイラスト付きでまとまった「冊子」を参加者全員にプレゼント！教室の内容をご自宅でも実践するのに役立ちます☆

◆ 対 象 市内在住の60歳以上の方(当教室に初めてお申込みの方を優先とさせていただきます)

◆ プログラム 1コース4回の運動教室です(なるべく4回参加できる方)

❖1回目と2回目には、歯科衛生士や管理栄養士が行うミニ講話があります

❖3回目はレクリエーション(ボッチャ)を行います(※東部地域ふれあいセンターを除く)

◆持ち物 水やお茶など水分補給のための飲み物、フェイスタオル(運動で使用します)、筆記用具

◆参加費 **無料!**

(注意)会場によって曜日、時間が異なります。ご確認の上、お申込みください。  
開催日程や会場は変更の可能性もありますので、市ホームページ等でご確認ください。

◆服 装 動きやすい服装、運動靴

毎回、ラジオ体操  
のミニ講座あり!



会場 / 時間	初級編(椅子に座ってでできる運動中心)					中級編(マットを使った体幹トレーニング中心)				
	※東部地域ふれあいセンター	伊勢原公民館	保健センター	★高階公民館	ウエスタ川越	※東部地域ふれあいセンター	伊勢原公民館	保健センター	★高階公民館	ウエスタ川越
時間	9:45~11:30	9:45~11:30	9:45~11:30	13:45~15:30	9:45~11:30	9:45~11:30	9:45~11:30	9:45~11:30	13:45~15:30	9:45~11:30
申込締切	6月11日(水)	9月9日(火)	10月9日(木)	10月21日(火)	R8年1月6日(火)	6月11日(水)	9月9日(火)	10月9日(木)	10月21日(火)	R8年1月6日(火)
日程	6月25日(水)	9月22日(月)	10月24日(金)	11月4日(火)	R8年1月20日(火)	6月27日(金)	9月24日(水)	10月28日(火)	11月7日(金)	R8年1月22日(木)
	7月9日(水)	10月6日(月)	11月7日(金)	11月18日(火)	R8年2月3日(火)	7月11日(金)	10月8日(水)	11月11日(火)	11月21日(金)	R8年2月5日(木)
	7月23日(水)	10月20日(月)	11月21日(金)	12月2日(火)	R8年2月17日(火)	7月25日(金)	10月22日(水)	11月25日(火)	12月5日(金)	R8年2月19日(木)
	8月6日(水)	11月4日(火)	12月5日(金)	12月16日(火)	R8年3月3日(火)	8月8日(金)	11月5日(水)	12月8日(月)	12月19日(金)	R8年3月5日(木)

★のついている会場については、室内履き(スリッパ不可)が必要です。

〈お問い合わせ・申込み先〉右記の電子申請、電話または直接下記へお申込みください(受付時間 8:30~17:15)

川越市 健康づくり支援課 地域保健担当(総合保健センター1階) 電話:049-229-4120 FAX:049-225-1291

