



## 10ポイント対象事業 健康部門 ＜1スタンプ10ポイント＞

●実施期間等詳細は各担当課にお問い合わせください

事業名	申込	お問い合わせ先
すこやかエイジング講座（初級）	不要	長寿介護課 (674-7166)
すこやかエイジング講座（中級・上級・オンライン）	要	
元気体操クラス	不要	
もてきんスタジオ	不要	
健康サポートひろば	不要	
スキルアップ講座	要	
介護予防・生活支援サービス事業従事者研修	要	
すこやかフェスタ	要	
もてきんフェスティバル	要	
介護予防マイスター主催イベント	要	
介護予防教室（地域包括支援センター・街かどデイハウス）	要	
地域包括支援センター主催イベント・出前講座	要	
ますます元気体操・もてきん体操自主グループ活動	要	
職員出前講座	要	
シニアクラブ主催イベント（グラウンドゴルフ大会・ゲートボール大会・ハイキング・スポーツ大会・ゴルフ競技大会・ボウリング大会・体力測定・健康講座・健康勉強会）	要	
各種健康診断（社会保険・後期高齢者医療保険等）	要	
すこやかテラス主催イベント（健康部門）	要	郡家すこやかテラス (685-0479)
認知症サポーター養成講座	要	福祉相談支援課 (674-7171)
認知症フォローアップ講座	要	
職員出前講座	要	健康医療政策課 (661-9330)
市民医学講座	要	
市民歯学講座	要	
職員出前講座	要	保健衛生課 (661-9331)
高齢者インフルエンザ予防接種	要	保健予防課 (661-9332)
新型コロナウイルス感染症予防接種	要	
成人用肺炎球菌予防接種（対象制限あり）	要	
带状疱疹予防接種（対象制限あり）	要	
精神保健市民講座	要	
ゲートキーパー養成研修	要	
心のサポーター養成研修	要	
職員出前講座	要	
特定健診	要	健康づくり推進課 (674-8800)
特定保健指導	要	
各種がん検診（肺・胃・大腸・子宮頸・乳）	要	

事業名		申込	お問い合わせ先
前立腺検査（PSA 検査）		要	健康づくり推進課 （674-8800） 後期高齢等の歯科健診は 国民健康保険課 （674-7079）
骨の健康度測定		要	
歯科健診（歯っぴー健診等）		要	
健康教室		要	
健康相談会		要	
出前健康・栄養講座		要	
健康づくり推進リーダー主催イベント		要	
2025 健康・食育フェア&健康たかつき21シンポジウム		不要	高槻市社会福祉協議会 （高槻市健康づくり推進協議会） （674-7684）
第46回 高槻市民スポーツ祭		不要	文化スポーツ振興課 （674-7649）
第39回 高槻市サウンドテーブルテニス市民交流会		要	障がい者福祉センター （672-0267）
体力づくり教室	市民プール（芝生町）	不要	市民プール （677-7200）
	水泳教室（初心者スイミング、大人教室）	要	
	身体障がい者スイミング	要	
	肢体不自由児・者スイミング	要	
	知的障がい者スイミング	要	
	アクアピクス	要	
	アクアエクササイズ	要	
	健康柔軟体操	要	
	はじめてエアロ	要	
	かんたんエアロ	要	
	ヨガ入門	要	
	健康維持スポーツ	要	総合スポーツセンター （677-8200）
	簡単トレーニング	要	
	シェイプアップ	要	
	生きいき！レクリエーション	要	古曽部防災公園体育館 （681-0031）
楽ラク！健康づくり	要		
番田温水プール	不要	番田温水プール （674-2411）	
成人水泳教室（初・中・上級）	要		
生活支援サポーター登録者研修		要	高槻市社会福祉協議会 （674-7497）

## ボランティア部門【15ページ】

ボランティアとは、自主的に社会活動などに参加し、他人や地域社会に貢献する活動です。  
【自己記入・年1回限り】

## もてきん体操チャレンジポイント【15ページ】

音楽に合わせて行う「もてきん体操」は手軽に手堅く筋力やバランス向上を実感できるおよそ4分間の体操です。動画を見ながら、まずは1か月体操に取り組んでみましょう。

【自己記入・年1回限り】