

令和8年度版 健康ポイントがもらえる事業・イベント一覧

いろいろな事業・イベントへ参加して健康ポイントをゲットしよう！

○参加申込が必要なものもありますので、各事業・イベントの詳細は担当課所へご確認ください。

○「リーダーライター」でポイントをもらうものは、**ポイント付与は事業・イベント当日のみ**です。**活動量計**または、**専用アプリの入ったスマートフォン**を忘れずにご持参ください。**(後日ポイント付与は不可)**

○「参加者名簿」でポイントをもらうものは、各事業終了後に主催者からの参加者名簿提出でポイント付与を行いますので、**参加者個人からの申請は不要**です。なお、主催者からの参加者名簿は健康ポイント付与のみに活用します。



【ポイント付与問合せ先】

健康増進課（中央保健センター）成人健康係 住所 白河市北中川原313 TEL 0248-27-2114

(令和8年3月現在)

	事業・イベント名	実施予定日	ポイント数 (1回につき)	対象者	ポイント付与方法	担当課所	連絡先
1	小峰城さくらまつり しらかわさくらウォーク	4月12日(日)	100	参加者	参加者名簿	白河観光物産協会	22-1147
2	ぐるり白河文化遺産めぐりツアー	5月と11月頃	30	参加者	参加者名簿	まちづくり推進課 歴史まちづくり係	28-5533
3	ウォーキング教室	5/12、5/19、 6/16、6/30	80	参加者	参加者名簿	健康増進課 成人健康係	27-2114
4	街頭献血キャンペーン(夏)	7月6日(月)	30	献血来場者	リーダーライター	社会福祉課 社会生活支援係	28-5515
5	白河市民芸能大会	7月11日(土)	30	参加者・来場者	リーダーライター	文化振興課 文化係	28-5502
6	らくらく健康体操講演会	8月18日(火)	50	参加者	リーダーライター	高齢福祉課 高齢者支援係	28-5519
7	認知症フォーラム in しらかわ	9月12日(土)	30	参加者	リーダーライター		
8	認知症サポーター ステップアップ講座	9月29日(火)	30	参加者	リーダーライター		
9	男女共同参画講演会	9月～12月	30	講演会参加者	参加者名簿	生涯学習課 生涯学習係	28-5542
10	白河市ポッチャ大会	10月17日(土)	50	参加者	リーダーライター	スポーツ振興課 スポーツ推進係	28-5543
11	白河市総合美術展覧会	10月14日(水)～ 10月18日(日)	30	参加者・来場者	リーダーライター	文化振興課 文化係	28-5502
12	命をまもる講演会	10月	50	講演会参加者	リーダーライター	健康増進課 成人健康係	27-2114
13	しらかわ音楽の祭典	11月7日(土)	30	参加者・来場者	リーダーライター	文化振興課 文化係	28-5502
14	しらかわ郷里マラソン	11月14日(土)	80	マラソン参加者と ボランティア	リーダーライター	東庁舎 地域振興課	34-2113
15	街頭献血キャンペーン(冬)	11月16日(月)	30	献血来場者	リーダーライター	社会福祉課 社会生活支援係	28-5515
16	らくらく健康体操交流会	11月26日(木)	50	参加者	リーダーライター	高齢福祉課 高齢者支援係	28-5519
17	郷土講演会	未定	30	参加者	リーダーライター	図書館	23-3250
18	複合施設「しらふる」開館 プレイベント	未定	50	参加者	リーダーライター	地域拠点整備室	28-5520

※この一覧でお知らせしているポイント付与事業に変更があった場合には、市ホームページやからだカルテ等でお知らせします。



©しらかわん

	事業・イベント名	実施予定日	ポイント数 (1回につき)	対象者	ポイント付与方法	担当課所	連絡先	
4 月 か ら 1 2 月 ま だ の 期 間	19	コミネス主催公演	4/19、5/11、6/7、 7/6、9/6、10/12、 10/23、11/9、12/20	30	来場者	リーダーライター	文化振興課 文化係	28-5502
	20	0歳からの遊びの教室 BabyHappyRoom	毎月2回	30	参加者	リーダーライター	こども支援課 母子健康係	28-5523
	21	ベビーマッサージ教室	年6回(奇数月)	30	参加者	リーダーライター		
	22	ブレババママ教室	年6回(奇数月)	30	参加者	リーダーライター		
	23	らくらく健康体操	通年	30 1回/月まで	参加者	参加者名簿(12月頃付与) ○代表者の名簿提出要		
	24	高齢者サロン	通年	30 1回/月まで	参加者	参加者名簿(12月頃付与) ○代表者の名簿提出要		
	25	脳活Eサロン	通年	30 1回/月まで	参加者	参加者名簿(12月頃付与)		
	26	あたまとからだの健康教室	通年	30 1回/月まで	参加者	参加者名簿(12月頃付与)		
	27	認知症サポーター養成講座	通年	30	参加者	参加者名簿(12月頃付与)	健康増進課 成人健康係	27-2114
	28	禁煙チャレンジ	通年	300	参加申込をして、3か月の 禁煙に成功した方	参加者名簿		
29	スリムアップ	通年	300	参加申込をして、3か月で マイナス3kgのダイエット に成功した方	参加者名簿			
30	いきいき健康チャレンジ相談会	通年	30 1回/月まで	参加者	リーダーライター			

公民館教室 【注意】 公民館教室の申込は令和8年3月で終了しています。

	事業・イベント名	実施予定日	ポイント数 (1回につき)	対象者	ポイント付与時期 の目安	担当課所	連絡先	
4 月 か ら 1 2 月 ま だ の 期 間	31	からだ動かそう！スポ活教室	5/15、6/12、7/17、 9/18、10/23	30	参加者	参加者名簿 12月頃付与	中央公民館	23-3810
	32	花と歴史の道ウォーキング教室	4/24、5/22、7/10、 8/7、10/2、11/13					
	33	健康イキイキ体操教室	5/18、7/13、8/10、 9/14、10/19、11/16、 12/7					
	34	レディースセミナーⅠ	5/20、6/17、8/5、9/1、 10/7、11/11					
	35	レディースセミナーⅡ	5/27、6/17、8/5、9/1、 10/7、11/25					
	36	楽翁塾	5/8、6/5、7/3、8/7、 8/28、9/11、10/9、 11/20、12/11					
	37	わくわくウォーキング教室	5/15、6/5、7/17、 10/2、11/13	30	参加者	参加者名簿 12月頃付与	表郷公民館	32-2526
	38	からだ健康運動教室	5/27、6/24、7/29、 9/30、10/21、11/25、 12/9					
	39	シニア健康体操教室	4/13、5/11、6/8、 7/13、8/24、9/7、 10/5、11/9、12/7					
	40	心すっきりエクササイズ教室	5/27、6/17、7/22、 8/19、9/16、10/21、 11/18、12/9	30	参加者	参加者名簿 12月頃付与	大信公民館	46-2511
	41	はじめてのゴルフ教室	5/19、5/26、6/2、6/9、 6/16					