



10ポイント対象事業 健康部門 <1スタンプ10ポイント>

事業名	申込	お問い合わせ先
すこやかエイジング講座（初級編）	不要	長寿介護課 (674-7166)
すこやかエイジング講座（中級編）	要	
すこやかエイジング講座（上級編）	要	
元気体操クラス	不要	
もてきんスタジオ	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	
敬老イベント 健幸まつり	要	
介護予防講座・体験会等（市主催分）	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	
高槻ますます元気体操・もてもて筋力アップ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・ゴルフ競技会・ボウリング大会・体力測定）	要	
高槻市民いきいき健康講座	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)
成人用肺炎球菌予防接種（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	
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	
胃がん検診	要	
大腸がん検診	要	
乳がん検診	要	
子宮頸がん検診	要	

事業名		申込	お問い合わせ先
肺がん検診		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 (674-7178)]
前立腺検査 (PSA 検査)		要	
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	
2022 健康・食育フェア&健康たかつき21シンポジウム		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43回高槻市民スポーツ祭		不要	文化スポーツ振興課 (674-7649)
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	
	高齢者向け体力づくり教室	要	総合スポーツセンター (677-8200)
高齢者向け体力づくり教室	要	古曽部防災公園 (681-0031)	
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 (674-7494)

●実施期間等詳細は各担当課にお問い合わせください

ボランティア部門【11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、奉仕活動をすることです。
みなさんも身近なところで誰かの役に立つことをしてみませんか？【自己記入・年1回限り】

もももて筋力アップ体操チャレンジポイント【11ページ】

音楽に合わせて行う「もももて筋力アップ体操」は令和2年3月に完成しました。「もももてがるにもももてがたく」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せんか。【自己記入・年1回限り】



5ポイント対象事業 生涯学習・文化・芸術部門 ＜1スタンプ5ポイント＞

事業名	申込	お問い合わせ先
高齢者 ICT 推進事業	要	長寿介護課 (674-7166)
すこやかテラス主催イベント（生涯学習部門）	要	郡家すこやかテラス (685-0479)
けやきの森市民大学	要	生涯学習センター (674-7700)
くらしの移動教室	要	消費生活センター (683-0999)
消費生活セミナー	要	
高齢者向け交通安全教室	要	管理課 (674-7592)
はじめてのパソコン・タブレット等お悩み相談会	不要	富田ふれあい文化センター (694-5451)
たかつき市民環境大学	要	環境政策課 (674-7486)
園芸講座	要	農林緑政課 (674-7402)
市民林業士養成講座	要	
歴史講座・体験教室	要	今城塚古代歴史館 (682-0820) しろあと歴史館 (673-3987)
特別展・企画展	不要	
高槻稲穂塾	要	城内公民館 (671-4644)
阪急観光あるき無料ガイドツアー（高槻市開催分）	要	観光シティセールス課 (674-7830)
茂山一族デラックス狂言会 プレイイベント	要	高槻現代劇場 (671-9999)
みんなで聴こう☆オーケストラ！プレイイベント	要	
第29回茂山一族デラックス狂言会	要	
みんなで聴こう☆オーケストラ！大阪フィルハーモニー交響楽団	要	
第27回レセプション亭落語会	要	
Takatsuki Art Challenge(障がい者アート展)	不要	
高槻明月能プレイイベント「能はゆかしいおもしろい」	要	
第25回高槻明月能	要	
第28回レセプション亭落語会	要	
高槻市美術展覧会	不要	
高槻市民音楽祭	不要	

●実施期間等詳細は各担当課にお問い合わせください

趣味活動部門【11ページ】

趣味活動とは、仕事・職業としてではなく、個人が楽しみとして行う活動のことです。
自宅を出て、趣味活動をしてみませんか？

【自己記入・年1回限り】