

令和3年度「かわにし健幸マイレージ」行きましたポイント対象事業

1回の参加につき、10または20ポイント獲得できます(上限あり)。必ず下記を確認の上、ご参加ください。

・参加時は、必ず主催者に活動量計またはスマホ(アプリ参加者)を提示し、リーダーライターに乗せるか、「行きましたポイント(紙)記録用紙」(1回につき1枚)を受け取ってください。忘れた場合など、後日申請いただいてもポイントは獲得できません。

・「行きましたポイント(紙)」は、マイサポへの申告が必要です。令和3年度のポイント交換は、令和3年2月1日～令和4年1月31日までの獲得ポイントが対象です。令和4年1月末までの「行きましたポイント(紙)記録用紙」は、活動量計またはスマホ(アプリ参加者)とともに、令和4年2月7日までに申告してください。期日を過ぎると無効となります。

・感染症対策等の影響で予告なく変更・中止する場合があります。参加希望者は、事前に各主催者に問い合わせてください。

・下記以外に、対象となる事業が追加される場合があります。詳しくは、川西市ホームページへ(右記2次元コードからアクセス可)。



名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
北陵							
スローイングビンゴ	6月	10:00～12:00	北陵小学校 体育館	スローイングビンゴ	予約不要。無料。	紙	北陵コミュニティ体育部 遠藤 090-795-4332
夏休みラジオ体操	夏休み期間中 1週間	6:30～7:00	北陵多目的広場 釜の尾公園	ラジオ体操	予約不要。無料。	紙	
北陵体育祭	10月	9:00～13:00	北陵小学校 グラウンド	各種競技	雨天中止。予約不要。無料	紙	
グラウンドゴルフ大会	11月	10:00～12:00	北陵多目的広場	グラウンドゴルフ	雨天中止。予約不要。無料	紙	
ファミリーハイキング	12月	9:00～14:00	北陵集会所	雨森山から北陵多目的広場 までのハイキング	要予約(保険加入のため)。 無料。	紙	

名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント 付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
いこいこ北陵	毎週月曜日	10:00～10:30 (受付)	北陵集会所	朝の体操や転倒予防体操、 ストレッチなど	予約不要。無料。	紙	北陵地区福祉委員会 清水 072-795-1310
歩け歩け運動	未定(年6回)	10:00～15:00	北陵集会所	各地ウォーキング	要予約。年会費を徴収して 活動しています。	紙	北陵深山会 島川 070-1783-1726
歩道・公園の清掃	未定(年6回)	8:30～9:30	美山台 丸山台	地域内をウォーキングしなが ら、地域のパトロールやごみ 拾いなど	要予約。年会費を徴収して 活動しています。	紙	
深山会のスポーツクラブ	各クラブへ確認		北陵集会所など	フォークダンス、グラウンドゴ ルフ、ハイキング、ゴルフ	予約不要。参加費は各クラ ブへ確認。年会費を徴収し て活動しています。	紙	
スポーツクラブ21北陵 各クラブ	各クラブへ確認		北陵小学校 北陵多目的広場	グラウンドゴルフやソフトボー ル、バドミントンなど(成人対 象分)	参加費は各クラブへ確認。	紙	スポーツクラブ21北陵 遠藤 090-795-4332
スポーツクラブ21北陵 クォーターテニス	クラブへ確認	16:30～18:30	北陵体育館	クォーターテニス(成人対象 分)	参加費は各クラブへ確認。	リーダ ライ ター	

名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント 付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
東谷							
西畦野くつろぎカフェ	毎月第1土曜日(変更の場合あり)	13:30~15:30	西畦野公民館 西の丸公園	ラジオ体操、いきいき元気体操、出前健幸測定会	地区住民のみ参加可。要予約。無料。	紙	東谷福祉委員会 西田 090-1055-2690
牧の台							
まちの保健室	5月25日(火) 8月24日(火) 11月30日(火) 令和4年 3月22日(水)	9:00~11:00	牧の台会館	県看護協会の支援と協立病院の協力で実施。身体測定、健康相談など	要予約。無料。	リーダー ライター	コミュニティセンター 牧の台会館 072-794-7699
ふれあい公園 ウォークラリー	令和4年 3月12日(土)	9:00~12:00	平木谷公園 グラウンド	大和地区内84か所の公園 ウォークラリー	予約不要。無料。	リーダー ライター	
三世代交流カフェ 「ひだまりサロン」	毎週月曜日 (休日除く)	13:30~16:00	大和 第2自治会館	体操や運動を実施	参加費100円。	紙	大和地区福祉委員会 072-795-2941
かいごカフェ	毎月15日	13:30~16:00	大和 第2自治会館	体操や運動を実施	参加費100円。	紙	
三世代交流福祉まつり	未定			体操や講演会などを予定		紙	
ラジオ体操	未定			ラジオ体操を予定		紙	
いきいき百歳体操	毎週月曜日 (休日除く)	10:00~11:30	大和 第2自治会館			紙	

名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント 付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
緑台・陽明							
体育祭	6月6日(日)	9:00~15:00	緑台小学校 グラウンド			紙	緑台・陽明コミュニティ 体育部 黒田 080-2423-9182
ファミリーハイキング	11月3日 (水・祝)	9:00~14:00	陽明小学校 グラウンド	日生うぐいす池公園ハイキン グ	要予約	紙	
ウォークラリー	令和4年 2月	9:00~12:00	緑台小学校 グラウンド	グリーンハイツ内公園巡り	要予約	紙	
けやき坂							
ふれあい 健幸ウォーキング	4月3日(土)	9:30~15:00	宝塚きずきの森	健康づくりのためのウォーキン グ	雨天時は4月10日(土)に 変更 要予約 参加費500円 地区住民のみ参加可	紙	けやき坂 コミュニティ協議会 伊達 090-8526-8439
卓球バレー	毎月 第2木曜日	13:30~15:30	けやき坂公民館 集会室	卓球バレー	予約不要 地区住民のみ参加可	紙	
多田東							
いきいき百歳体操	毎週火曜日	13:00~16:00	多田東会館	動画を見ながらいきいき百歳 体操。フレイル防止体操、脳 活を幹事指導の下、実施	予約不要。無料。	紙	多田東地区福祉委員会 中野 090-4647-1136
多田							
認知症予防スリーA 脳トレゲーム体験教室	毎月第4 月曜日 (6月スタート)	13:30~15:00	多田公民館	軽い体操、指の運動、頭を 使ったゲームなど	小雨決行。予約不要。無 料。	紙	キャラバンメイト 木下 090-8889-6844

名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント 付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
清和台							
春のスポーツ大会	6月19日(土)	9:00~12:00	清和台南小学校	種目未定	詳細は自治会ニュースに掲載。	リーダー ライター	清和台自治会事務局 072-799-1306
秋のスポーツ大会	10月16日(土)	9:00~15:00	清和台南小学校	種目未定	昼食にカレーの配布あり。詳細は自治会ニュースに掲載。	リーダー ライター	
秋のハイキング	11月	9:00~14:00	清和台中央公園	清和台中央公園から約10km程度のハイキング	昼食持参。詳細は自治会ニュースに掲載。	リーダー ライター	
大人の体力測定会	未定	9:30~12:00	清和台 第4自治会館	片足立ち、握力、上体起こし、身体バランス、血管年齢などの測定会	詳細は自治会ニュースに掲載。	リーダー ライター	
ウォークラリー大会	令和4年 2月6日(日)	9:00~14:00	清和台中央公園	5km・11kmの里山を歩く、冬季ウォークラリー	ゴール後に豚汁の配布あり。詳細は自治会ニュースに掲載。	リーダー ライター	
清和台コミュニティ 体育部会登録団体 クラブ活動	各クラブへ確認			剣道、卓球、バレーボール、グラウンドゴルフ、バドミントン、野球、体操など	詳細は各クラブへ確認。	紙	
スポーツクラブ21清和台 スポーツ教室	毎月(自治会 ニュースに掲載)	10:00~12:00	清和台小学校 清和台南小学校 クラブハウス	野球、サッカー、健康体操、テニス、バドミントン、ソフトボールのスポーツ教室	スポーツクラブ21への登録が必要(年会費要)。	紙	
幸(Co)ウォーキング	毎月(自治会 ニュースに掲載)	約1時間	清和台地区内	地区内をウォーキング。おしゃべりごみ拾いやパトロールなど	途中参加可。詳細は自治会ニュース・掲示板に掲載。	紙	

名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント 付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
けやき坂 ヘルスアップ教室	月1回金曜日 (8月除く)	13:30～15:00	けやき坂公民館	川西体操と認知症・フレイル 予防	要予約。無料。	紙	清和台 地域包括支援センター 072-799-6800
清和台 ヘルスアップ教室	月に1回 第2か第4 金曜日	13:30～15:00	清和台 第1自治会館	フレイル予防	要予約。無料。 6月～11月に実施(8月は除 く)	紙	
清和台 ヘルスアップ教室	月に1回 第1か第3 木曜日	13:30～15:00	清和台 第4自治会館	フレイル予防	要予約。無料。 6月～11月に実施(8月は除 く)	紙	
明峰							
地区対抗 ソフトボール大会	6月20日(日)	9:00～12:00	明峰小学校	自治会ソフトボール大会	地区住民のみ参加可。要予 約。無料。	リーダ ライ ター	明峰コミュニティ内 各自治会体育委員
明峰 フェスティバル	10月17日(日)	10:00～15:00	明峰小学校	運動会、健康測定など	地区住民のみ参加可。予約 不要。無料。	リーダ ライ ター	明峰コミュニティ事務局 072-746-8163
明峰ハイキング	11月3日 (水・祝)	9:00～13:00	明峰地区～ 満願寺	満願寺方面へハイキング	地区住民のみ参加可。小雨 決行。要予約。無料。	リーダ ライ ター	明峰コミュニティ内 各自治会体育委員
地区対抗 ソフトバレーボール大会	令和4年 2月20日(日)	9:00～12:00	明峰小学校 体育館	自治会ソフトバレーボール大 会	地区住民のみ参加可。要予 約。無料。	リーダ ライ ター	明峰コミュニティ内 各自治会体育委員

名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント 付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
川西北							
ソフトボール大会	5月30日(日)	9:00~13:00	川西北小学校 グラウンド	地区対抗ソフトボール大会	無料。昼食は各地区で用意。	紙	川北コミュニティ協議会 072-776-5321
グラウンドゴルフ	6月12日(土)	10:00~12:00	川西北小学校 グラウンド	北小グラウンド16ホールコース	無料。	紙	
ソフトバレーボール大会	9月5日(日)	9:00~15:00	川西北小学校 体育館	地区対抗ソフトバレーボール大会	無料。昼食は各地区で用意。	紙	
市民体育祭	10月10日(日)	9:00~16:00	川西北小学校 グラウンド	トラック&フィールド競技	無料。昼食は各地区で用意。	紙	
グラウンドゴルフ大会	11月6日(土)	10:00~12:00	川西北小学校 グラウンド	北小グラウンド16ホールコース	無料。参加賞あり。	紙	
グラウンドゴルフ大会	令和4年 2月19日(土)	10:00~12:00	川西北小学校 グラウンド	北小グラウンド16ホールコース	無料。参加賞あり。	紙	
ソフトバレーボール大会	令和4年 3月6日(日)	9:00~15:00	川西北小学校 体育館	地区対抗ソフトバレーボール大会	無料。昼食は各地区で用意。	紙	
歩こう会	令和4年 3月20日(日)	9:00~13:00	川西北小学校~ コミュニティプラザ	川西北小学校から池田城をめぐり、コミュニティプラザまでのコース	昼食あり。	紙	

名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント 付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
桜が丘							
グラウンドゴルフ大会	6月6日(日)	9:00~12:00	桜が丘小学校 グラウンド	個人戦	無料。カレーの配布あり	紙	桜小コミュニティ協議会 宝田 072-759-8495
カローリング大会	9月12日(日)	9:00~12:00	桜が丘小学校 体育館	団体戦、個人参加可	無料	紙	
ミニ体育祭	11月14日(日)	9:00~12:00	桜が丘小学校 体育館	団体戦、個人参加可	無料	紙	
スローイングピンゴ大会	令和4年 3月5日(土)	9:00~12:00	桜が丘小学校 体育館	団体戦、個人参加可	無料	紙	
歩こう会	令和4年 3月27日(土)	9:00~12:00	きづきの森	個人参加	無料。豚汁の配布あり	紙	
久代							
コミュニティ体育祭 (予定)	10月10日(日)	9:00~15:00	久代小学校 グラウンド	三世代交流イベント	雨天中止。無料。	紙	スポーツクラブ21久代 西田 090-3993-5901
体育部カローリング大会 (予定)	10月24日(日)	9:00~13:00	久代小学校 体育館	三世代交流イベント	体育館シューズ持参。無料。	紙	
体育部ハイキング (予定)	12月12日(日)	10:00~15:00	久代会館~ 五月山	五月山までハイキング 三世代交流イベント	無料。	紙	
体育部 スローイングピンゴ大会 (予定)	令和4年 2月27日(日)	9:00~13:00	久代小学校 体育館	三世代交流イベント	体育館シューズ持参。無料。	紙	

名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント 付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
スポーツ協会							
体操のつどい	5月28日(金)	10:00～11:30	総合体育館 第1体育室	ストレッチ、きんたくん健幸体操など、音楽にのり体調に合わせた動きを楽しもう!	体育館シューズ、飲み物、バスタオル等(敷物用)持参 会員無料、一般300円	リーダー ライター	市健康体操協会 小川 072-738-4775
健康体操 フェスティバル	10月29日(金)	10:00～12:00	総合体育館 第1体育室	登録グループ発表 きんたくん健幸体操や誰でも出来るみんなで動こうストレッチ等	体育館シューズ、飲み物、タオル持参 無料	リーダー ライター	
[調整中] 一日講習会	11月5日(金)	10:00～12:00	総合体育館 第1体育室	調整中	調整中	リーダー ライター	
生き生き体操	毎週 火曜日	11:00～12:30	総合体育館 第2武道室	健康体操(ストレッチ、きんたくん体操等)	体育館シューズ・飲み物・タオル持参 入会金1000円、月会費2000円・協会費要	リーダー ライター	市健康体操協会 岸本 090-5885-2717
長生き体操	毎週 金曜日	11:30～12:30	総合体育館 第2武道室	健康体操(ストレッチ、きんたくん体操等)	体育館シューズ・飲み物・タオル持参 入会金1500円、月会費2000円・協会費要	リーダー ライター	
フレッシュ7体操	毎週 火曜日	13:15～14:45	市民体育館 武道室	健康体操(ストレッチ、きんたくん体操等)	飲み物、タオル持参 入会金不要、保険料任意、月会費2000円、協会費要	リーダー ライター	市健康体操協会 近藤 072-747-3015
enjoy!! リズムダンス	毎週 木曜日	11:15～12:30	市民体育館 多目的運動室	リズムダンス、ストレッチ	体育館シューズ、飲み物、タオル持参 入会金・保険料不要、チケット制1回700円5回つづり3000円、協会費要 第4木曜は休み	リーダー ライター	市健康体操協会 片山 080-5638-8350
健康体操 フレンズ	毎週 金曜日	9:30～11:00	市民体育館 多目的運動室	リズム体操、ストレッチ	体育館シューズ、飲み物、タオル持参。入会金1300円、月会費2000円、協会費要、保険料は任意	リーダー ライター	市健康体操協会 高橋 090-6913-9084
リズムファジー	第2、第4 火曜日	10:00～11:30	南公民館	ソフトエアロビクス、ストレッチ	体育館シューズ、飲み物、タオル持参、入会金不要、月会費1300円、保険料・協会費要	紙	市健康体操協会 中山 090-8148-3780
リズムマーガレット	毎週 金曜日	9:50～11:20	総合体育館 第2武道室	ソフトエアロビクス、ストレッチ	体育館シューズ、飲み物、タオル持参、入会金不要、月会費1500円、保険料・協会費要	リーダー ライター	

健康体操協会が定期的に行う教室に入会する場合の協会費(年1度500円)は、いずれか一か所でお支払いいただければ、各教室共有。
各教室の無料体験日は広報紙を要確認。

名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント 付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
フレッシュ水泳教室 初級	4月8日から 毎週木曜日	12:00～13:00	市民温水プール	初心の方の水慣れ～25m完 泳	第4木曜日、祝日は休講	リーダ ライ ター	川西市水泳協会 080-8729-2146
フレッシュ水泳教室 月曜	4月12日から 毎週月曜日	13:00～14:00	市民温水プール	4泳法の習得	祝日は休講	リーダ ライ ター	
フレッシュ水泳教室 水曜	4月14日から 毎週水曜日	11:00～12:00	市民温水プール	4泳法の習得	祝日は休講	リーダ ライ ター	
フレッシュ水泳教室 木曜	4月8日から 毎週木曜日	13:00～14:00	市民温水プール	4泳法の習得	第4木曜日、祝日は休講	リーダ ライ ター	
フレッシュ水泳教室 金曜	4月9日から 毎週金曜日	13:00～14:00	市民温水プール	4泳法の習得	祝日は休講	リーダ ライ ター	
水夢(すいむ)水中 運動教室	4月17日から 毎週土曜日	10:00～11:00	市民温水プール	リハビリ、低体力者のための ゆるやかな水中運動	第2土曜日、祝日は休講	リーダ ライ ター	
川西市民ロードレース大 会	12月18日(土)	8:30～13:00	東久代運動公園	壮年の部(40歳以上)(3km) 出場あり 小雨決行	事前申込あり 当日申込可 出場料500円	紙	陸上競技協会 代表 野崎 健一 072-794-6278 090-5152-5632
川西市民駅伝大会	令和4年 1月22日(土)	8:30～13:00	東久代運動公園	チームとしての出場あり 年齢不問、3kmか2km走る 小雨決行	チーム(男子6人女子5人)で 1500円	紙	
インディアカ 会長杯大会	5月23日(日)	9:00～17:00	川西総合体育館	インディアカ	要予約、参加費2500円	紙	川西インディアカ協会 宝田 072-759-8495
インディアカ シニア大会	6月27日(日)	9:00～17:00	川西総合体育館	インディアカ	要予約	紙	
ユネスコ会長杯大会	9月19日(日)	9:00～17:00	川西総合体育館	インディアカ	要予約、参加費2000円	紙	
インディアカ親睦会	令和4年 2月6日(日)	9:00～17:00	川西総合体育館	インディアカ	要予約、参加費2500円	紙	

名称	実施日	時間	場所	内容	備考	ポイント 付与	問い合わせ先 (主催者名・電話番号)
保健センター							
健康運動体験 教室	月1回 * 隔月で テーマは 異なります	13:20～15:30 (受付13:00～)	川西市 保健センター	偶数月は自重筋トレとウォーキング、奇数月はストレッチや座位でのリズム体操などの各実技と、健康や食事の話。 更衣室はありません。運動できる服装と靴でお越しください。	要予約 参加費不要	リーダー ライター	川西市保健センター 072-758-4721
生活習慣病 予防教室	年16回 * 4つの病態 テーマ別で 各年4回	13:20～15:30 (受付13:10～)	川西市 保健センター	骨粗鬆症、糖尿病、メタボ予防・改善、脂質異常症の各病態別の簡単な病理と食事の話(管理栄養士)と、お口の健康について話(歯科衛生士)。	要予約 参加費不要	リーダー ライター	* 市広報誌または「健康づくり事業のご案内」もご参照ください。