

ポイント付与対象区内イベント一覧

	事業名	事業内容	開催日時	会場	参加対象者	定員	参加費	問合せ先	付与回数	ポイント
1	味噌汁測定	普段飲んでいる汁物の塩分濃度を測定してみませんか？	毎週木曜日（祝祭日を除く） 時間：午後1時～午後3時30分	荒川区がん予防・健康づくりセンター2階 健康推進課栄養担当	どなたでも可 汁物大さじ1杯程度を捨てられる容器に入れてお持ちください。	無し	無料	健康推進課栄養担当 内線423	1回/月	20
2	MYGYM	ストレッチ・軽い筋トレなどを行っています。 来館・電話にて申し込みが可能です。詳しくは、館で配布している申込書をご覧ください。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。 館の都合上、実施日を変更する場合がございます。詳細は、区HPをご確認ください。	第2・4土曜日 時間：午前10時30分～午前11時20分	南千住駅前ふれあい館（多目的室）	20歳以上	20名	無料	南千住駅前ふれあい館 03-3803-0571	1回/月	20
3	アクティブヨガ	男女ともに参加できる、夜間のヨガ教室です。 申込制です。前月の開催日から先着順にて受付しています。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。	月1回金曜日（詳細は、区ホームページをご確認ください。） 時間：午後8時～午後9時	町屋ふれあい館（多目的室）	18歳から49歳まで（高校生不可）	25名	無料	町屋ふれあい館 03-3800-2011	1回/月	20
4	朝の体操	ラジオ体操やストレッチを行います。 申込不要です。 カカトのある室内履きを持参してください。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。	月曜日～土曜日まで 時間：午前9時15分～午前9時45分	ひぐらしふれあい館（多目的室）	18歳以上（高校生不可）	20名	無料	ひぐらしふれあい館 03-3801-7091	1回/月	20
5	コロリアージュ	少し凝った大人の塗り絵を実施しています。 申込不要です。 館の都合上、事業をお休みする場合がございます。	毎週月曜日 時間：午前10時～午後7時	ひぐらしふれあい館（調理会議室）	18歳以上（高校生不可）	30名	無料	ひぐらしふれあい館 03-3801-7091	1回/月	20
6	糖尿病に関する講演会	健診結果を活かした健康づくり	日付：2月予定	未定	区内在住、在勤の方	未定	無料	健康推進課健康推進係 内線433	1回/期間	50
7	ころばん体操 （あらかじめ転倒予防体操）	荒川区と東京都立大学が共同開発したオリジナルの転倒予防体操です。足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力が向上し、転倒やそれにとまなう寝たきを予防します。また、体操中の歌や手足の組み合わせ運動で脳が活性化することもわかっています。 無料で参加できます。体操のほかに健康に役立つ情報も知ることがができます。	通年	各ふれあい館等	区内在住、在勤の方	各ふれあい館ごとに異なります。 詳細はホームページをご覧ください。	無料	健康推進課保健相談担当 内線432、434	1回/月	20