



# あなたの歩数がポイントに! いづか健幸ポイント

## 新規参加者、大募集!

飯塚市公式LINE



＼お申込みはLINE予約が便利です！

初めて参加する方は、説明会への参加が必要です。

- 対象者 20歳以上の飯塚市民  
※団体申請の場合は市外在住者可  
(詳しくは健幸保健課までお問合せください)
- 申込期間 令和8年4月10日(金)～5月14日(木)
- 申込方法 健幸保健課へ電話(☎0948-96-8614)または飯塚市公式LINEからお申込みください。
- 募集人数 500人 ●参加費 無料

説明会日時	10:00～11:00	14:00～15:00
5月17日(日)	市役所本庁	市役所本庁
5月18日(月)	保健センター(穂波支所)	筑穂交流センター
5月19日(火)	飯塚市総合体育館	立岩交流センター
5月20日(水)	飯塚片島交流センター	飯塚東交流センター
	鯉田交流センター	鎮西交流センター
5月21日(木)	穎田交流センター	幸袋交流センター
5月22日(金)	庄内交流センター	二瀬交流センター
5月23日(土)	穂波交流センター (託児があります。ご希望の方は 申込時にお伝えください。)	ゆめタウン飯塚

### ●参加方法が選べます!

データ送信が簡単!

＼おすすめ＼

#### ①スマホアプリ

専用アプリをインストールして使用します。いつでもどこからでも歩数データの送信が可能です。ログインID・パスワードは説明会でお知らせします。



#### ②活動量計

1人1台、お貸しします。市が指定する拠点またはコンビニ(ローソン・ミニストップ)からのデータ送信が必要です。



※活動量計とは?

歩数だけでなく、消費カロリーなども記録できる手のひらサイズの機器

＼年間最大3,000ポイント！

#### ①持ち歩く



スマホや活動量計を毎日身に付け、健康維持のために歩きましょう

#### ②データを送信する

歩数データをスマホアプリ上または専用機器で送ります



#### ③ポイントがたまる

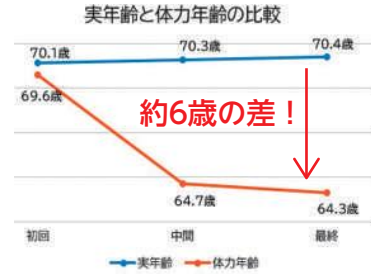
送ったデータ等に応じてポイントがたまり、景品と交換できます!

## 個別運動プログラム教室(前期)

健幸ポイント  
参加者対象

本教室では一人ひとりの体力に合わせて運動プログラムを作成し、安全かつ効果的なステップ運動や筋力トレーニングを行います。無理のない強度で運動できるので、体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。

- 対象者 40歳以上の飯塚市民でいづか健幸ポイント参加者または新規参加者で、医師から運動制限を受けていない方(医師の許可が必要な場合があります)
- 教室期間 令和8年5月下旬～10月(おおむね月4回×5か月)
- 料金 7,500円(5か月分)
- 申込期間 令和8年4月10日(金)～5月8日(金)  
※応募多数の場合は抽選となります。
- 申込方法 健幸保健課へ電話(☎0948-96-8614)でお申込みください。
- 持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルなど



令和7年度個別運動プログラム参加者



個別運動プログラム教室参加者の様子

### ◎参加者の感想

筋力アップのすごさに感激。  
みんなに伝えたい!(70代)

楽しかった。指導が  
わかりやすくてよかった。(50代)

申込記号	会場	曜日	時間(90分)	定員
A	健幸プラザ(本町14-6)	火曜日	13:00	各回20人
B	保健センター(穂波支所) (忠隈523)	水曜日	10:00	
C			13:00	

## 無料体験会

個別運動プログラムを実際に

体験できる無料体験会を開催します!

- 申込期間 令和8年4月10日(金)～4月20日(月) ※定員になり次第締め切ります。
- 申込方法 健幸保健課へ電話(☎0948-96-8614)でお申込みください。
- 持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ、飲み物、タオルなど

申込記号	会場	日程	時間(60分)	定員
ア	健幸プラザ(本町14-6)	4月21日(火)	13:00	各回20人
イ	保健センター(穂波支所) (忠隈523)	4月22日(水)	10:00	
ウ			13:00	

### 健幸プラザからのお知らせ

健幸プラザの健幸運動教室が絶賛開催中です  
みんなで楽しく体を動かしましょう!

【申込方法】 健幸プラザへお電話でお申込みください  
(☎0948-24-2057)

【日程表】 右の二次元コードから  
ご覧いただけます



### 健幸保健課からのお知らせ

3月より、イオン穂波ショッピング  
センターに設置している体組成計  
の場所を2階松尾・足立法律事務  
所横(休憩スペース)に  
移動しました。



問合せ・申込先 健幸保健課 健幸都市係 ☎0948-96-8614