

【健康づくり】

このカテゴリでは、市内で行われている健康づくりへの取り組みや運動施設を紹介します。詳細については担当やリンク先等をご参考ください。

健康づくりへの取り組み

事業名	内容	担当及び連絡先	リンク先等
介護予防教室・はつらつ教室	<p>心身ともに「元気で充実した生活」をできるだけ長く維持できるよう、体調に合わせて頻度、内容を考慮した教室を開催します。</p> <p>適度な運動やバランスのとれた食事、お口の手入れなど具体的に日常生活に役立つ教室を開催します。</p> <p>●対象 都留市在住の65歳以上の方</p> <p>●申し込み方法 長寿介護課でお申し込みできます。</p>	長寿介護課 地域包括支援センター ☎0554-46-5114	都留市HP
はつらつ健康ポイント	<p>元気でいきいきとした生活を続けられるよう、日々の運動や食事などの生活改善に取り組んだ高齢者や、健康診断の受診、健康講座や運動教室、サロンや居場所づくり事業、老人クラブの活動に参加した高齢者にポイント付与します。</p> <p>●対象 都留市在住の65歳以上の方 (年度途中で65歳になる方も含む)</p> <p>●申し込み方法 長寿介護課でお申込みできます。 その際に、「健康ポイント手帳」をお渡しします。</p>	長寿介護課 地域包括支援センター ☎0554-46-5114	都留市HP
いきいき健康ポイント	<p>健診の受診率の向上並びに市民の健康への関心が高まることで健康保持増進を進め、活力ある健康長寿のまちを目指すとともに医療費の抑制や、まちの活性化に繋がるインセンティブを提供することによる魅力ある街づくりを推進します。</p>	健康子育て課 ☎0554-46-5113	

	<p>●対象 都留市在住の20歳以上64歳以下の方 (ただし、学生を除く)</p> <p>●申し込み方法 健康子育て課でお申し込みできます。その際に、「健康ポイント手帳」をお渡しします。</p>		
スポーツ教室・スポーツイベント等	健康的な体を維持するため、競技スポーツから軽スポーツまで幅広い事業を行いながら健康づくりを支援します。	生涯学習課 ☎0554-43-1111	都留市HP

運動施設

事業名	内容	担当及び連絡先	リンク先等
スポーツ関連施設	<p>都留市には以下のスポーツ関連施設が整備されています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・都留市総合運動公園 ・市民総合体育館 ・下谷体育館 ・住吉球場 ・玉川グラウンド ・水沼グラウンド ・大輪スポーツ広場 ・市営テニスコート ・市民プール ・ターゲットバードゴルフ場 	<p>生涯学習課 ☎0554-43-1111</p>	<p>都留市HP（施設一覧） 都留市HP（申し込み方法）</p>
健康ジム ※現在整備中	<p>生涯を通じての健やかで生き生きとした市民生活の実現を目的として、都留市ふるさと会館1階に「都留市健康ジム」を設置し、平成30年4月に開設する予定です。</p> <p>この健康ジムは、筋力強化や健康維持のために器具等を設置すると共に、スタジオを併設し、トレーナーによる生活習慣病予防・改善、介護予防、自立支援など多岐にわたるプログラムを実施いたします。</p> <p>また施設内に談話コーナー等を設置することで、「トレーニングを通じた多世代交流拠点」として位置付けています。</p>	<p>生涯学習課 ☎0554-43-1111</p>	