

令和 5 年度

# Tendo すこやかMy進事業

## 対象事業一覧

【Tendo すこやかMy進事業について】

- ポイント付与期間は令和5年9月～令和6年2月までです。
- 日時などの詳細については、申込み・問合せ先にご確認ください。

### ① 天童市主催の教室・講演会やイベント

◆申込み方法や詳しい日時については、担当課にご確認ください。

| 事業名 |                   | 申込み・問合せ先                                             |
|-----|-------------------|------------------------------------------------------|
| 1   | 元気わくわく運動セミナー      | 健康課市民健康係（健康センター内）<br>電話 652-0884                     |
| 2   | スッキリ！マイレージ倶楽部     |                                                      |
| 3   | いきいきふれあい健康福祉まつり   |                                                      |
| 4   | その他 各種運動教室や講演会    |                                                      |
| 5   | 健康てんどう元気塾         | 保険給付課<br>介護支援係<br>電話 654-1111                        |
| 6   | 楽しくさわやか脳トレ教室      |                                                      |
| 7   | 元気ウキ浮き水中教室        |                                                      |
| 8   | 元気ゆー湯温泉教室         |                                                      |
| 9   | しゃきっと元気に筋トレ教室     | 地域包括支援センター<br>・中央 電話 658-8190<br>・めいこうえん 電話 664-0600 |
| 10  | さわやか健康教室          |                                                      |
| 11  | 健康ウォーキング「クアの道」    | 商工観光課観光物産係<br>電話 654-1111                            |
| 12  | 天童ラ・フランスマラソン 2023 | 文化スポーツ課スポーツ振興係<br>電話 654-1111                        |

Tendo すこやかMy進事業に関するお問い合わせ  
健康課 電話 652-0884

## ②天童市スポーツセンター主催の教室やイベント

◆申込み・問合せ先：天童市スポーツセンター

〒994-0004 天童市大字小関1230番地

電話：654-6100 FAX：654-1760

### 事業名

|   |                  |    |                                        |
|---|------------------|----|----------------------------------------|
| 1 | 夏のナイターテニス        | 9  | エアロビクス                                 |
| 2 | 冬のナイターテニス        | 10 | ヨガ                                     |
| 3 | ストレッチ&リズム運動      | 11 | ZUMBA                                  |
| 4 | みんなで遊ぼう てんすぽくらぶ  | 12 | 初心者ダブルステニス                             |
| 5 | みんなで走ろう・フランスマラソン | 13 | ラ・フランスリレーマラソン                          |
| 6 | さわやかソフトバレーボール    | 14 | 天童市民スポレクフェスタ 2023<br>(天童もみじスイーツウォーキング) |
| 7 | 運動で元気！すこやか水曜     | 15 | 地域めぐりウオーク                              |
| 8 | 運動で元気！すこやか金曜     | 16 | Xmas ソフトバレーボール                         |

※その他、アリーナ内のトリムコースを15分以上ウォーキングした場合も対象になりますので、利用したい場合は事務室にお問い合わせください。

## ③モンテディオ山形主催の教室

◆申込み・問合せ先：(株)モンテディオ山形自主事業担当係

〒994-0000 天童市山王1番1号

電話：655-5900 FAX：655-5907

### 事業名

|    |               |    |                        |
|----|---------------|----|------------------------|
| 1  | ボクシングエクササイズ   | 11 | 楽・ピラティス                |
| 2  | ボディシェイプエアロ    | 12 | ZUMBA                  |
| 3  | リラックスヨガ       | 13 | はつらつ教室                 |
| 4  | スッキリヨガ        | 14 | 背筋シャッキリ元気ワク湧く体操        |
| 5  | 夜 yoga        | 15 | ダブルステニス                |
| 6  | yoga&ピラティスコース | 16 | ヨガ&ミニボールエクササイズ         |
| 7  | リフレッシュバレトン    | 17 | 格闘系（ボクシング）&ミニボールエクササイズ |
| 8  | 初めて取り組む太極拳    | 18 | 格闘系（ボクシング）&シェイプアップ筋トレ  |
| 9  | 24 式太極拳       | 19 | 暗闇ボクシングエクササイズ          |
| 10 | ピラティス         | 20 | 秋パークヨガ                 |

その他

・モンテディオ山形ホームゲームのスタジアム観戦も対象となります。  
ホームゲーム当日に総合体育館内の窓口に観戦チケットの半券をご提示いただくか、後日お近くの市立公民館で入場時の半券をご提示いただければ、ポイントを付与いたします。

#### ④総合型地域スポーツクラブ：スポーツ振興21世紀協会主催の教室

◆申込み・問合せ先：公益社団法人山形県スポーツ振興21世紀協会

〒994-0000 天童市山王1番1号

電話：666-8883 FAX：666-8892

##### 事業名

|   |                 |   |           |
|---|-----------------|---|-----------|
| 1 | スポーツ山形21ランニング教室 | 2 | いきいき健康運動塾 |
|---|-----------------|---|-----------|

#### ⑤総合型地域スポーツクラブ：あかねエンジョイクラブ主催の教室

◆申込み・問合せ先：あかねエンジョイクラブ事務局（市農業者トレーニングセンター内）

〒994-0066 天童市大字長岡1731番地の2

電話・FAX：655-3396 携帯：090-6686-9481

##### 事業名

|   |            |   |           |
|---|------------|---|-----------|
| 1 | シニアエンジョイ教室 | 2 | フリースポーツ教室 |
|---|------------|---|-----------|

#### ⑥天童市市民プラザ主催の教室

◆申込み・問合せ先：天童市市民プラザ

〒994-0034 天童市本町一丁目1番2号天童ターミナルビル（パルテ3階）

電話：654-6200 FAX：654-6201

##### 事業名

|   |              |    |                 |
|---|--------------|----|-----------------|
| 1 | ヨーガ・セラピー     | 9  | 大人のバレエ          |
| 2 | ストレッチと健康気功法  | 10 | ラージボール卓球教室（中級者） |
| 3 | 3Bストレッチと貯筋体操 | 11 | ラージボール卓球フリー練習講座 |
| 4 | 自彊術（じきょうじゅつ） | 12 | 癒しのダンスでリラックス    |
| 5 | 日本舞踊教室（藤間流）  | 13 | 陰ヨガ             |
| 6 | 情熱のフラメンコ（中級） | 14 | やさしいシブァーナンダ・ヨガ  |
| 7 | 魅惑のフラダンス     | 15 | 骨盤底筋エクササイズ      |
| 8 | 仕事帰りにエンジョイフラ |    |                 |

#### ⑦NPO天童高原主催の教室

◆申込み・問合せ先：NPO天童高原

〒994-0104 天童市大字田麦野1321番地

電話：657-3628 FAX：657-3602

##### 事業名

|   |       |
|---|-------|
| 1 | 面白山登山 |
|---|-------|

## ⑧天童市わらべ館（NPO法人子育て支援天の童）主催の教室

◆申込み・問合せ先：天童市わらべ館

〒994-0034 天童市本町一丁目1番2号天童ターミナルビル（パルテ1階）

電話：658-8120 FAX：658-8121

### 事業名

|   |          |   |         |
|---|----------|---|---------|
| 1 | 親子ビクス    | 3 | アフタービクス |
| 2 | ママのためのヨガ |   |         |

## ⑨天童市子育て未来館げんキッズ主催の教室やイベント

◆申込み・問合せ先：天童市子育て未来館げんキッズ

〒994-0082 天童市芳賀タウン北二丁目7番18号

電話：651-8240 FAX：651-8280

### 事業名

|   |                      |   |            |
|---|----------------------|---|------------|
| 1 | 赤ちゃんと一緒にエクササイズベビーダンス | 4 | ママさんのためのヨガ |
| 2 | 骨盤ケア                 | 5 | マタニティヨガ    |
| 3 | ベビトレヨガ               | 6 | リズム体操      |



Tendo すこやかMy進事業に関するお問い合わせ  
健康課 電話 652-0884