

# 岡山丸ごと！ 健幸ポイントプロジェクト

## 参加手引き (平成30年度版)



岡山市


～目次～

1. 平成30年度スケジュール・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2. 健幸ポイントプログラム・・・・・・・・・・・・・・・・	2
3. WEBサイト「からだカルテ」の利用方法・・・・・・・・	5
4. 景品・Wチャンス景品・・・・・・・・・・・・・・・・	6
5. 問い合わせ先等・・・・・・・・・・・・・・・・	9

<付録>

• 参加規約・・・・・・・・・・・・・・・・	10
• お出かけポイント対象一覧（上半期分）	
(1) 運動講座等・・・・・・・・・・・・・・・・	12
(2) 岡山市関連イベント・・・・・・・・・・・・・・・・	23

# 1. 平成 30 年度スケジュール

月	内 容
4 月	 <p>「参加手引き」、「ポイント申告シート」の送付</p>
・ ・ ・	
9 月	「お出かけポイント対象一覧（下半期分）」の送付（下旬予定）
・ ・ ・	
12 月	
1 月	<p>「最終アンケート調査票、返信用封筒」の送付（上旬予定）</p> <p>「最終アンケート調査票、<u>ポイント申告シート</u>の返送期限」1/25（金）当日消印有効</p>
2 月	<p>「歩数データ送信期限」2/11（月祝）</p> <p>「平成 30 年度の健幸ポイント確定」（下旬予定）</p>
3 月	<p>「景品・W チャンス景品の抽選」</p> <p>「景品・W チャンス景品の発送等」（下旬予定）</p> <p>「岡山丸ごと！健幸ポイントプロジェクト」終了</p>

ポイント対象期間

②お出かけ  
③健診

①歩数関連  
④健康機器計測  
⑤健康食喫食

## 2. 健幸ポイントプログラム

### (1) ポイント名称・条件・ポイント数

ポイント名称	条件	ポイント数
①歩数関連	1日 1,000 歩以上達成	2pt
	1日 5,000 歩以上達成	+3pt(計 5pt)
	1日 8,000 歩以上達成：65 歳未満(※1) 1日 6,000 歩以上達成：65 歳以上(※1)	+5pt(計 10pt)
②お出かけ (ポイント申告シート)	お出かけポイント対象一覧 (P12~24) 掲載の運動講座・イベント等への参加 (上限：1ヶ月あたり 5日)	10pt/日
③健診 (ポイント申告シート)	<u>人間ドック</u> 、 <u>特定健診</u> (後期高齢者等健診、35 歳からの健康診査を含む。)(※2)、 <u>がん検診</u> (※2)、 <u>特定保健指導</u> (フォローアップ保健指導を含む。)、 <u>歯科検診</u> の受診 (上限：180pt)	60pt/項目 〔人間ドックのみ 120pt/項目〕
④健康機器計測	健康機器計測拠点 (P4) での体組成又は血圧の計測 (上限：1ヶ月あたり 1回)	5pt/回
⑤健康食喫食	淳風会タニタ食堂での定食喫食 (上限：1日あたり 1回)	5pt/回

※1：誕生日基準

※2：人間ドックとの重複している場合は人間ドックのみ対象となります。

### (2) 対象期間・最終報告期限

対象期間	ポイント名称	最終報告期限 (方法)
平成 30 年 12 月 まで	②お出かけ ③健診	<b>平成 31 年 1 月 25 日(金)</b> 当日消印有効 (ポイント申告シートにご自身で記入し、1 月上旬にお送りする返信用封筒でアンケートと一緒に返送)
	平成 31 年 1 月 まで	①歩数関連
④健康機器計測 ⑤健康食喫食		<b>平成 31 年 1 月 31 日(木)</b> (専用通信端末での送信)

※平成 30 年 3 月分の歩数関連ポイントは平成 30 年 5 月下旬頃に一括付与予定です。

(3) 歩数データ送信拠点 (①歩数関連ポイント)

施設名等	専用通信端末の設置場所	利用時間 (※)
ローソン (市外でも可)	店内 (Loppi 端末)	24 時間 365 日
ネッツ山陽	岡山店 / 南区古新田 1166	10:00~19:00 【休】水曜日、年末年始
	岡南店 / 南区福浜町 3-7	
	東岡山店 / 中区下 470	
ミサワホーム中国	北区野田 2-13-17 ショールーム受付前	9:15~18:00 【休】水曜日、第一日曜日、 年末年始、会社指定休日
淳風会	カサリナグループ / 北区大供 2-2-5 健康管理センター北館 1F	10:00~14:30 【休】日曜、祝日、年末年始
はるやま岡山	青江本店 / 北区青江 1-17-21	10:00~20:00 年中無休
	大安寺店 / 北区大安寺南町 1-7-24	
	大元店 / 北区西古松西町 7-18	
	平島店 / 東区南古都 426-1	
	西大寺店 / 東区西大寺中野 428-1	
	平井店 / 中区平井 3-1072-1	
HAL SUIT	東岡山店 / 中区長岡 428-1	10:30~20:00 年中無休
総合病院岡山協立病院	中区赤坂本町 8-10 1 階総合受付会計横	7:30~20:00 【休】日曜、祝日
北区役所建部支所	北区建部町福渡 489 1 階 (北保健センター御津・建部分室カウンター)	8:30~17:15 【休】土・日・祝日・年末 年始 (12/29~1/3)
北区役所高松地域センター	北区高松原古才 247 1 階ホール	
北区役所足守地域センター	北区足守 718	
南区役所灘崎支所	南区片岡 207 1 階総務民生課内	
南区役所興除地域センター	南区中畦 593	
南区役所藤田地域センター	南区藤田 508	
六番川水の公園体育館	東区升田 614-64 玄関ホール	8:30~17:00 【休】火曜 日 (祝日の場合その翌日)・ 年末年始 (12/29~1/3)

※表示以外でも臨時休業等で利用できない場合があります。

(4) 健康機器計測拠点 (④健康機器計測ポイント)

施設名等	設置場所	設置機器		利用時間
		体組成計(※)	血圧計	
ネッツ山陽	岡山店 南区古新田 1166	○	-	10:00~19:00 【休】水曜日、年末年始
	岡南店 南区福浜町 3-7	○	-	
淳風会	カウンセリングルーム 北区大供 2-2-5 (健康管理センター北館 1F)	○	○	10:00~14:30 【休】日曜、祝日、年末年始
はるやま岡山	西大寺店 東区西大寺中野 428-1	○	-	10:00~20:00 年中無休

※体重、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝などの測定が可能です。

### 3. WEB サイト「からだカルテ」の利用方法

パソコン、スマートフォン等により、WEB サイト「からだカルテ」へログインすることで以下のことが可能です。ログインには「参加確定通知書」(平成 29 年 9 月送付)に記載されたログイン ID、パスワードが必要です。

WEB サイト「からだカルテ」

URL : <https://www.karadakarute.jp>

からだカルテ 検索

#### ○確認できる項目

- ・歩数、体組成、血圧の値 (データ送信したものののみ)
- ・現在のポイント、ポイント獲得履歴 (最新 50 件)
- ・景品コース (平成 31 年 1 月 25 日 (金) まで)

#### ○変更・登録できる項目 (右上「登録変更」ボタン)

- ・景品コース (平成 31 年 1 月 25 日 (金) まで)
- ・住所、電話番号、E メールアドレス
- ・ID、パスワード、ニックネーム等

#### ○WEB サイト「からだカルテ」画面イメージ

ログインボタン

## 4. 景品・Wチャンス景品

### (1) 景品

獲得した健幸ポイントに応じて景品の抽選等を行います。詳細は下記をご覧ください。

- 景品コース：5コース（下記 A～E）  
※ コース確認・変更は WEB サイト「からだカルテ」（P5参照）からできます。
- 対象基準：基準ポイント以上獲得
- 抽選方法等：【A～D】抽選：基準ポイント獲得ごとに当選確率が上がる抽選をします。  
【 E 】交換：1pt=1円として指定団体に寄付します。
- 当選発表：景品発送・ポイント付与等をもって発表と代えさせていただきます。

### ○景品コース

	景品コース	基準ポイント	景品内容	景品数(※2)
抽 選	A. 健康グッズ	1,600pt	タニタ製血圧計 (BP220)	176
	B. 淳風会タニタ食堂券	800pt	淳風会タニタ食堂の食事券 (コーヒー又はデザート付)	392
	C. 楽天 Edy (Edy 番号登録必須) (※1)	500pt	楽天 Edy 500 円分	980
	D. たま lun ポイント (たま lun カード番号必須) (※1)	500pt	たま lun ポイント 500pt 分	2,450
交 換	E. 寄付	1pt	心豊かな岡山っ子応援団 への寄付 (1pt = 1 円)	-

※1：「C. 楽天 Edy」、「D. たま lun ポイント」へ他のコースから変更される場合は、ご本人名義の Edy 番号(16 桁)、たま lun カード番号 (0526 で始まる 13 桁) を岡山市保健管理課までお知らせください。

※2：A～D は基準ポイント=抽選権 1 口として抽選します。(例；2口あれば最大 2 個当たります。ただし、A のみ 1 人 1 個となります。) E は全員の寄付額が予算額を越えた場合、予算額が上限となります。

#### 心豊かな岡山っ子応援団

『子どもが健やかに育ち、子どもを安心して生み育てることができるまち、岡山』を築き上げていくために、社会全体が協働のもとに積極的に子育て、子育て支援に取り組んでいくために設立されました。(所管：岡山市岡山っ子育成局地域子育て支援課)

[http://www.city.okayama.jp/okayamakko/tiikikosodate/tiikikosodate\\_00009.html](http://www.city.okayama.jp/okayamakko/tiikikosodate/tiikikosodate_00009.html)



## (2) Wチャンス景品

健幸ポイントの獲得数が一定数以上の方には「桃太郎のまち健康推進応援団」から提供して頂いた景品が抽選で当たります。詳細は下記をご覧ください。

- 対象者：健幸ポイント 1,000pt 以上 獲得者（最終アンケート調査票で希望景品を選択し、期限までに返送した人のみ）  

最終アンケート調査のスケジュール
発送：平成31年1月上旬予定
期限：平成31年1月25日（金）当日消印有効
- 当選者発表：景品等の発送をもって発表と代えさせていただきます。（平成31年3月下旬予定）

### OWチャンス景品一覧

「桃太郎のまち健康推進応援団」から以下の景品を提供して頂きました。

No	景品内容	数量
1	<b>味の素 KK 製品詰め合わせ</b> 「お塩控えめの・ほんだし」、「クノールたんぱく質がしっかり摂れるスープ」、「アミノエールゼリーロイシン40」、「アミノバイタルゼリードリンク」など  提供：味の素株式会社	30
2	<b>オリジナルタオルと1日体験チケット</b> （岡山クラブ 又は 藤原クラブ）  提供：OSKスポーツクラブ	20
3	<b>①体力測定無料チケット</b> 血圧測定、体組成測定、片脚立ち（バランス）、光反射（全身反応）、前屈（柔軟性）、握力（筋力）、上体起こし（筋持久力）、エルゴメーター（持久力） <b>②歩行測定無料チケット</b> 歩行ナビ（加速度計）、ロコモ 25 チェック、片脚立ち、2ステップテスト、立ち上がりテスト、脚部臀部の筋力測定、股関節柔軟性、足関節の柔軟性、体組成測定、血圧測定  提供：岡山医療生活協同組合	①50 ②50
4	<b>煮干し昆布セット</b>  提供：岡山中央水産有限会社	20
5	<b>進学塾タイズ 無料受講チケット（本校・今校）</b> 高校生の場合：1対1個別指導 90分×2回まで 中学生、小学生の場合：フォーゼミ 50分×4回まで  提供：株式会社システムタイズ	10

6	<b>①運動器年齢チェック無料券</b> 握力(筋力)、立ち上がりテスト(脚力)、開眼片脚立ち(バランス)、長座体前屈(柔軟性)、棒反応時間(敏捷性)、2ステップテスト(歩行能力) <small>ヘルシー カフェ サンタフェ</small> <b>②Healthy Cafe SANTE ランチお食事無料券</b> 提供：ダイヤ工業株式会社	①100 ②10
7	<b>カー用品</b> 提供：ネットトヨタ山陽株式会社	100
8	<small>ソイジョイ</small> <b>SOYJOY 1ダース(12本入)</b> 提供：大塚製菓株式会社	12
9	<b>両備ボウル ボウリング1ゲーム無料券(2枚セット)</b> 提供：両備ホールディングス株式会社両備スポーツセンターカンパニー	150
10	<b>岡山県南部健康づくりセンター利用優待券</b> お手軽教室を含むジム・プール・スタジオ 通常 1,500→500円 提供：公益財団法人岡山県健康づくり財団	20
11	<b>セイリンこりスポット(20個入×2箱)</b> 粒の力でコリを緩和 提供：公益社団法人岡山県鍼灸師会	25

#### 桃太郎のまち健康推進応援団

自社の従業員に対する健康づくりを進めることに加えて、健康づくり情報の啓発活動や岡山市が実施する健康づくりイベントへのブース出展等に協力いただき岡山市と一緒に健康寿命延伸に取り組む企業や団体等。(所管：岡山市保健福祉局保健管理課)

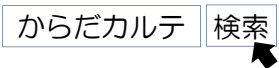


桃太郎のまち  
健康推進  応援団

[http://www.city.okayama.jp/hofuku/hokenkanri/hokenkanri\\_t00035.html](http://www.city.okayama.jp/hofuku/hokenkanri/hokenkanri_t00035.html)

## 5. 問い合わせ先等

### (1) 登録・確認・変更手続き

名称	内容
WEBサイト「からだカルテ」 <a href="https://www.karadakarute.jp">https://www.karadakarute.jp</a> 	歩数・ポイント数の確認 景品コースの確認・変更 (※平成31年1月25日(金)) 名前・住所・電話番号の確認・変更 Eメールアドレスの登録・確認・変更 ログインIDの確認・変更 パスワードの変更 ニックネームの確認・変更 測定機器(活動量計)の登録・確認・変更

### (2) 参加者へのお知らせ

郵送(P1)のほか、参加者へお知らせがある場合は下記の岡山市公式HPに掲載します。

平成29年度～平成30年度「岡山丸ごと！健幸ポイントプロジェクト」

【参加者へのお知らせ】欄

[http://www.city.okayama.jp/hofuku/hokenkanri/hokenkanri\\_t00023.html](http://www.city.okayama.jp/hofuku/hokenkanri/hokenkanri_t00023.html)

トップページ > くらし・手続き > 医療・健康 > 健康づくり > 健幸ポイントプロジェクト

### (3) 問い合わせ先

名称	内容
岡山市 保健管理課	086-803-1243 8:30～17:15 (土日祝、年末年始を除く)

※ 平成30年度は事務局窓口の設置はありません。

## 岡山丸ごと！健幸ポイントプロジェクト 参加規約

### 第 1 条(目的)

1. 本規約は、健康づくりに対する無関心な層も含めた多数の住民等が健康づくりに興味を持ち、参加・継続して、より健康寿命の延伸が得られることを目的に岡山市が運営する、岡山丸ごと！健幸ポイントプロジェクト(以下「本事業」といいます。)を実施するために必要な事項を定めたものです。
2. この規約に定めのない事項については、法令又は一般の慣習に従うものとします。

### 第 2 条(用語の定義)

本規約における用語の定義は、次の各号に定めるところによります。

- (1) 「健幸ポイント」とは、参加者が、本規約その他岡山市が定める基準に従って有効な交換を行うことにより所定の品又は便益の提供を受けるために使用することができる、交換手段及びその単位のことをいいます。
- (2) 「申込者」とは、本規約に同意し、岡山丸ごと！健幸ポイントプロジェクト参加申込書を岡山市に提出した者をいいます。
- (3) 「参加者」とは、申込者のうち、岡山市により本事業への参加が承諾された者をいいます。
- (4) 「確定通知」とは、本事業への参加登録を通知するために、参加者に対して岡山市から配付される書類のことをいいます。
- (5) 「健康増進プログラム」とは、岡山市が指定する、岡山市又は民間事業者が提供する健康増進プログラム等のことをいいます。
- (6) 「マイページ」とは、第 8 条に定める実施内容、及び第 9 条の定めにより付与される健幸ポイント等を確認できるウェブサービスのことをいいます。

### 第 3 条(参加申込み)

1. 本事業への参加を希望する者は、本規約の内容を承諾した上で岡山丸ごと！健幸ポイントプロジェクト参加申込書(以下「参加申込書」といいます。)により本規約への同意及び参加の申込みを行うものとします。
2. 申込者が参加申込書を提出後、岡山市が参加申込書を受理した時点で、当該申込者は本参加規約に同意したものとみなします。

### 第 4 条(参加者の決定)

1. 岡山市は、第 3 条第 1 項の参加申込書に記載された申込情報を確認し、定員を超える応募があった場合は抽選を行い、必要な審査・手続き等を経た後に承諾し、確定通知を送付します。
2. 参加者の決定は、確定通知に記載の登録日をもって決定とし、その時点より参加者と岡山市の間で本事業への参加に関する契約が成立するものとします。
3. 岡山市は、申込者が次のいずれかの場合に該当すると判断したときは、その申込みを承諾しないこと、又は承諾を取り消すことがあります。
  - (1) 同一の参加者・申込者が複数の申込みを行った場合
  - (2) 申込者が実在しない場合又は本人確認ができない場合
  - (3) 虚偽の申込み等により、第 5 条に定める条件を満たさないことが判明した場合
  - (4) 岡山市外転出、転勤や死亡等により、住民・在勤ではなくなった場合
  - (5) 3ヶ月以上継続して、第 8 条第 1 項に定める事項を実施しなかった場合
  - (6) その他岡山市が承諾できない事由があると判断した場合
4. 岡山市は、申込みを承諾しない場合又は承諾を取り消す場合には、その旨を通知するものとします。

### 第 5 条(参加条件)

岡山市は、申込者が次の各号のいずれかにも適合していると認めるときは、参加申込みを承諾します。

- (1) 岡山市に住民登録している、または岡山市にある事業所に勤務している方で、かつ、35 歳以上の方(昭和 58 年 3 月 31 日以前に生まれた方。)
- (2) 自己責任で本事業に参加できる方
- (3) 暴力団員、暴力団関係者、その他反社会的勢力に属している者のいずれにも該当しない方
- (4) 本規約に同意いただいた方
- (5) 本事業に関連するアンケート調査にご協力いただいた方

### 第 6 条(参加者の負担)

参加に係る費用は次に掲げる費用を除き無料とします。

- (1) 活動量計の故障、又は紛失に伴う再購入等にかかる費用
- (2) 事業参加に関する通話・通信・郵送にかかる費用
- (3) 岡山市が指定する健康増進プログラムへの参加にかかる費用

- (4) その他岡山市が別途指定する費用

### 第 7 条(活動量計及びアプリ管理)

1. 参加者は岡山市から貸与された活動量計・アプリを善良な管理者の注意をもって取り扱うものとします。
2. 岡山市が貸与した活動量計の再配布は原則として行いません。
3. 申し込み時に選択した使用機器(スマートフォンアプリ及び活動量計)の途中変更はできません。

### 第 8 条(実施内容)

1. 本事業への参加者は、次の事項に協力をお願いします。
  - (1) アンケート調査の回答
  - (2) 岡山市が指定する健康増進プログラムへの加入・利用
  - (3) 活動量計及びアプリによるデータの計測及びアップロード
  - (4) 体組成データの計測及びアップロード
  - (5) 血圧データの計測及びアップロード
2. 第 1 項の実施方法は、別途定める岡山丸ごと！健幸ポイントプロジェクト参加手引(以下「参加手引」といいます。)に基づくものとします。

### 第 9 条(健幸ポイントの付与)

本事業における健幸ポイントは、第 8 条第 1 項(2)から(4)に定める事項の実施状況等に応じて参加者に付与するものとします。付与される健幸ポイントは、次の各号に定めるとおりとし、当該健幸ポイントは当該各号に定める場合に付与するものとし、ポイント換算等の詳細は別途定める参加手引きに基づくものとします。

- (1) 歩数関連ポイント
  - ・ 設定した 1 日当たりの歩数を達成した場合
- (2) お出かけポイント
  - ・ 指定の健康増進プログラムに参加した場合
- (3) 健診ポイント
  - ・ 岡山市が指定する健診等を受診した場合
- (4) 健康機器計測ポイント
  - ・ 指定の体組成計・血圧計でデータアップロードを実施した場合
- (5) 淳風会タニタ食堂健康食喫食ポイント
  - ・ 淳風会タニタ食堂で喫食した場合

### 第 10 条(健幸ポイントの交換)

獲得した健幸ポイントの交換等については、別途定める参加手引に基づくものとします。

### 第 11 条(申込み内容の変更の届出)

1. 参加者が岡山市に通知した住所、電話番号等、第 3 条の申込情報に変更が生じた場合、参加者は速やかに変更内容を岡山市に届け出するものとします。
2. 岡山市は、参加者から前項の変更に関する届出がなされない場合、参加者が獲得した健幸ポイント又は参加者のポイント交換を無効とすることがあります。
3. 参加者が、第 1 項の変更の届出を行わなかったために、岡山市からの通知又は送付書類等が延着又は不着となった場合でも、当該通知又は送付書類等は、通常到着すべき時に参加者に到達したものとみなします。

### 第 12 条(契約の解除について)

1. 参加者は、本事業の実施期間中に本事業の参加に関する契約の解除を行うことができます。
2. 本事業の参加に関する契約の解除は別途定める参加手引きに従って行って頂きます。
3. 本事業の参加に関する契約の解除と同時に健幸ポイントもご利用中止となり、それまでに貯まっていた健幸ポイントは失効になるものとします。

### 第 13 条(事業の中断・終了)

1. 岡山市は、利用期間内であっても、本事業のサービスの中断、又は、サービスの全部又は一部の提供を終了することがあります。
2. 前項に基づき本事業を中断・終了する場合、岡山市は参加者に対して、その旨を事前に電子メール又は岡山市のホームページ等によって通知することとします。

### 第 14 条(禁止事項)

参加者は、次に定める行為を行ってはいけません。

- (1) 活動量計の貸与、譲渡、販売、質入れ、その他の担保利用
- (2) 本事業に関する情報を改ざん又は消去する行為
- (3) その他第三者に不当な不利益を与える行為

#### 第15条(損害賠償等)

1. 参加者は、本事業に伴うサービス等の利用に関連して、自己の責に帰すべき事由により岡山市に損害を与えた場合は、その損害を賠償していただきます。
2. 参加者は、本事業に伴うサービスの利用に関連して、岡山市以外の第三者との間で紛争が生じた場合は、自己の責任と費用においてその紛争を解決することとします。

#### 第16条(免責事項)

1. 本事業は、参加者の健康改善・増進を支援するものであり、参加者の健康状態が改善・増進されることについて、保証するものではありません。
2. 岡山市は、本事業の中止により、参加者又は参加者に関わる第三者が損害を被った場合は、責任を負いません。
3. 岡山市は、岡山市の責によらない事由により、本事業のサービスの全部又は一部の提供が不可能又は困難となった場合は、責任を負いません。
4. 岡山市は、岡山市の責によらない事由により、参加者の個人情報等が漏洩した場合は、責任を負いません。
5. 岡山市は、参加者の故意又は過失に起因して第三者により使用された、又は破壊された健康ポイントに関して、参加者等に生じた損害について責任を負いません。
6. 岡山市は、岡山市が指定する健康増進プログラムの利用において、岡山市の責によらない事由により参加者が被った損害は、責任を負いません。

#### 第17条(個人情報の取扱い)

1. 本事業に伴うサービスの実施等に際して、岡山市が参加者から取得した個人に関する情報(以下「参加者情報」といいます。)の取扱いを、本規約で定めるほか、個人情報保護法・岡山市の個人情報保護条例に準拠するものとします。
2. 本事業の実施に際し、岡山市は次に定める参加者情報を取り扱うこととします。
  - (1) 第3条に定める参加申込書にご記入いただいた次の項目
    - ・ 氏名、住所、性別、生年月日、郵便番号、メールアドレス、電話番号、会社名、部署名
  - (2) 第8条に定める事項の実施に伴い取得する次の項目
    - (ア) アンケート調査の回答結果
    - (イ) 活動量データ、体組成データ及び血圧データ
    - (ウ) 健康増進プログラムの参加状況
  - (3) マイページの利用ログ
3. 岡山市が取り扱うこととなる参加者情報は、次の各号に定める目的の達成に必要な範囲内で利用し、あらかじめ参加者本人の同意がある場合又は法令に基づく場合を除き、お預かりした参加者情報を利用目的以外に利用することはありません。
  - (1) 本事業の適切かつ合理的な運用のための利用
  - (2) 本事業の効果分析・評価のための利用
4. 岡山市は、参加者情報を岡山市が保有する医療費・介護保険等に関連した情報と照合したのち、特定の個人を識別することができない状態に加工し、かつ、特定の個人を識別することができる他の情報と容易に照合することができないようにしたうえで、前項第2号に定める効果分析のために利用することがあります。
5. 参加者情報の外部提供については次に定めるとおりとします。
  - (1) 岡山市は、本事業を行うにあたり、参加者情報の管理、活動量管理の仕組み、ポイント付与の仕組みを、㈱タニタヘルスリンクに委託する。そのため、本条第3項で定める個人情報を㈱タニタヘルスリンクに提供することとする。なお、岡山市は、参加者情報の取扱いにおいては、安全管理が図られるよう、㈱タニタヘルスリンクに対し必要かつ適切な管理・監督を行うものとします。
  - (2) その他、参加者に対する健康ポイントの交換に係る業務、アンケート調査の郵送・回収に係る業務、本事業の効果分析・評価等、本条第3項に定めた目的を達成するために必要最低限の範囲内で、参加者情報の取扱いを交換商品提供等の外部事業者に委託することがあります。なお、岡山市が参加者情報の取扱いを外部に委託する場合は、安全管理が図られるよう、委託先に対し必要かつ適切な管理・監督を行うものとします。
  - (3) 岡山市は、本条第3項に定めた利用目的の範囲内で、参加者情報を、特定の個人を識別することができない状態に加工し、かつ、特定の個人を

識別することができる他の情報と容易に照合することができないようにすることにより、個人情報にはあたらないデータとして外部に提供することがあります。

- (4) 岡山市は、参加者情報を統計処理した上で、その統計情報を本条第3項に定めた利用目的の範囲内で、外部に公表又は提供することがあります。
- (5) 上記の内容は、個人情報保護法・岡山市の個人情報保護条例及び関連法規・ガイドライン等の変更又は策定に合わせて変更されることがあります。
6. 参加者情報の安全管理措置については次に定めるとおりとします。
  - (1) お預かりした参加者情報については、漏えい、滅失又は毀損の防止と是正、その他参加者情報の安全管理のために必要かつ適切な措置を講じます。
  - (2) 岡山市は、次に定めるとおり、参加者情報を適切に保護し、取り扱います。
    - (ア) 参加者情報を取り扱う組織ごとに個人情報保護の責任者を置き、適切な管理に取り組みます。
    - (イ) 利用目的や問い合わせ窓口をお知らせした上で、適切な範囲内で参加者情報を取得します。
    - (ウ) 第3項に定めた利用目的の範囲内で参加者情報を利用します。
    - (エ) あらかじめ同意いただいている場合又は法令で認められている場合を除き、本条第3項に定めた利用目的の範囲を越えて参加者情報を岡山市以外の第三者に提供又は開示しません。
    - (オ) 参加者本人より参加者情報の照会・開示などについて、別途定める参加手引に記載する問い合わせ窓口にご連絡いただいた場合は、適切に対応します。
    - (カ) 参加者情報への不正アクセス、参加者情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩などを防止するために、参加者情報を安全に管理し、セキュリティの確保・向上・是正に努めます。
    - (キ) 関連する法令、その他の規範を順守するとともに、環境の変化に合わせた適切な個人情報保護の取り組み及び継続的な改善・向上に努めます。

#### 第18条(規約の変更)

1. 参加者は、本規約の変更については、電子メール又は岡山市のホームページ等によって事前に変更内容を知った後は、変更の事実及びその内容を承認したものとみなします。
2. 参加者情報の利用目的、又は利用範囲の変更を行う旨の参加規約の変更を行う場合は、個人情報保護法・岡山市の個人情報保護条例及び関連法規・ガイドラインに基づき、岡山市より参加者に事前に通知し、同意を得た場合に限り行います。

●お出かけポイント対象一覧（上半期分） ※下半期分は9月下旬送付予定

(1) 運動講座等

お出かけ番号	実施主体 会場 電話番号	名称 開催日時・利用可能日時	会場・参加費
<b>&lt;一般介護予防事業「介護予防教室」&gt;</b>			
1	介護予防センター 公民館、ふれあいセンター等 詳細は「P22」参照 中区・東区 086-274-5211 北区(北事務所)086-251-6517 南区(南事務所)086-230-0315	一般介護予防事業「介護予防教室」 詳細は電話にてお問い合わせください	無料（材料費は実費負担） おおむね65歳以上の方が対象
<b>&lt;公民館&gt;</b>			
11	北公民館 北区津島東1-3-14 086-254-4633	元気で長生きを目指す！ 平成30年5月～平成31年2月 毎月第3木曜日、10～12時	200円（保険代含む） 集合場所：北公民館他 ノルディックウォーク用 ポールを借りる場合別途 500円
12	高松公民館 北区津寺104 086-287-2057	朝ラジオ&OKAYAMA!市民体操 平成30年4月～平成31年3月 日曜を除く開館日 9時～9時15分	無料 雨天（雪などの荒天）中止
13		高松ふれあい元気クラブ 平成30年4月～平成31年3月 毎月第1～3金曜13時30分～15時 ※詳細はお問い合わせください	500円（登録費）
14	南公民館 南区芳泉3-2-2 086-263-7919	みんなで楽しく歩く会 平成30年4月～平成31年3月 毎月第3月曜日9～12時（変更有） ※詳細はお問い合わせください	500円（保険代） 実費は負担
15	御南西公民館 北区田中157-110 086-244-1855	いきいき健康ウォーキング 平成30年4月～平成31年3月 毎月第3火曜日（変更あり） ※詳細はお問い合わせください	無料（交通費は実費負担） 雨天順延
16		みなんにしディスコンの会 平成30年4月～平成31年3月 毎月第4月曜日13時～15時	無料 室内用シューズ持参
17		21元気教室 平成30年4月～平成31年3月 毎月第1・2・3火曜日、13時～15時（変更あり） ※詳細はお問い合わせください	無料 おおむね65歳以上の方が対象
18	旭公民館 北区広瀬町3-26 086-224-0515	健康づくりお役立ち講座 平成30年4月～平成31年3月 原則、毎月第4金曜日、10時～12時	無料 65歳以上の方 弘西・南方地区の方が対象
19	万富公民館 東区瀬戸町万富257 086-953-0610	万富ウォーキング 平成30年4月～平成31年3月 月1回程度（3月に要申込み） ※詳細は電話にてお問い合わせください。	無料（昼食代と交通費・保険代は実費負担） 雨天中止
<b>&lt;ふれあいセンター&gt;</b>			
101	岡山ふれあいセンター 中区桑野715-2 086-274-5151	アスレチックコーナー 毎日（第3土曜日、12/29～1/3を除く）	1回410円 65歳以上・障害者の方は 200円

お出 かけ 番号	実施主体 会場 電話番号	名 称 開催日時・利用可能日時	会場・参加費
102	岡山ふれあいセンター 中区桑野715-2 086-274-5151	<b>女性のためのヨガ</b> 平成30年4月～平成30年9月 ①月曜、10:00～11:15 ②月曜、19:00～20:15	12,200円(全20回)
103		<b>気功八段錦太極拳</b> 平成30年4月～平成30年9月 火曜、13:30～14:45	12,810円(全21回)
104		<b>ピラティス</b> 平成30年4月～平成30年9月 火曜、19:00～20:15	13,420円(全22回)
105		<b>男性のためのヨガ</b> 平成30年4月～平成30年9月 火曜、19:15～20:30	14,030円(全23回)
106		<b>Shape Up ジャズダンス</b> 平成30年4月～平成30年9月 水曜、10:15～11:30	10,980円(全18回)
107		<b>かんたんエアロ&amp;筋力UP</b> 平成30年4月～平成30年9月 水曜、19:15～20:30	12,810円(全21回)
108		<b>エアロピクス</b> 平成30年4月～平成30年9月 木曜、19:00～20:15	13,420円(全22回)
109		<b>リズムフィット☆ボクシング</b> 平成30年4月～平成30年9月 ①金曜、19:00～20:15 ②土曜、19:00～20:15	①12,810円(全21回) ②9,150円(全15回)
110		<b>ママのための産後おやこヨガ</b> ①平成30年4月～平成30年6月 ②平成30年7月～平成30年9月 月曜、13:45～15:00	①5,490円(全9回) ②5,490円(全9回) 首のすわった3カ月～1歳未 満の乳児とお母さん
111		<b>ママのためのインナーマッスルエクササイズ</b> (託児付) 平成30年4月～平成30年8月 金曜、10:15～11:30	6,710円(全11回) 託児料別途2,750円
112		<b>ママのためのピラティス</b> (託児付) 平成30年4月～平成30年9月 水曜、10:15～11:30	13,420円(全22回) 託児料別途5,500円
113		<b>チャレンジダンス教室</b> 平成30年4月～平成30年6月 土曜、10:00～11:15	1,600円(全8回) 知的障がい者、発達障がい 者の小学生以上対象
114		<b>シニアのためのピラティス</b> 平成30年4月～平成30年6月 土曜、10:30～11:45	4,880円(全8回) 65歳以上の方優先
115		<b>楽しく筋力UPトレーニング</b> 平成30年5月～平成30年7月 金曜、9:30～11:00	6,710円(全11回)
116		<b>支えがあるから安心!ひのきの棒ピクス</b> 平成30年4月～平成30年7月 水曜、13:30～14:45	6,100円(全10回) 65歳以上の方優先

お出 かけ 番号	実施主体 会場 電話番号	名 称 開催日時・利用可能日時	会場・参加費
117	岡山ふれあいセンター 中区桑野715-2 086-274-5151	いつでも介護予防教室 健康のためのゆるケアサイズ 平成30年4月～平成31年3月 第4月曜、10:30～12:00	1回200円 事前申込不要、当日受付 講師の都合等により日程を 変更することがありますの で、あらかじめご確認ください。
118		いつでも介護予防教室 イスで行う簡単体操 平成30年4月～平成31年3月 第1・3・5、火曜、10:30～12:00	
119		いつでも介護予防教室 ひのきの棒を使ってエクササイズ 平成30年4月～平成31年3月 第2・4、火・水曜、10:30～12:00	
120		いつでも介護予防教室 やってみよう！認トレ 平成30年4月～平成31年3月 第3水曜、10:30～12:00	
121		いつでも介護予防教室 ストレッチ体操&簡単ゲーム 平成30年4月～平成31年3月 金曜、10:30～12:00	
201	西大寺ふれあいセンター 東区西大寺中2-16-33 086-944-1800	アスレチックコーナー 毎日（第3土曜日、12/29～1/3を除く）	1回410円 65歳以上・障害者の方は 200円
202		屋内温水プール 毎日（第3土曜日、12/29～1/3を除く）	1回250円
203		マットエクササイズ 平成30年4月～平成30年8月 月曜、①10:00～11:15 ②19:00～20:15	①10,370円（全17回） ②10,980円（全18回）
204		シェイプエアロ 平成30年4月～平成30年9月 火曜、19:00～20:15	12,810円（全21回）
205		バドミントン 平成30年4月～平成30年9月 水曜、19:00～20:15	12,810円（全21回）
206		ハワイアンダンス 平成30年4月～平成30年9月 ①水曜、19:00～20:15 ②木曜、19:00～20:15	①6,710円（全11回） ②6,710円（全11回）
207		ベーシックヨガ 平成30年4月～平成30年9月 水曜、19:00～20:15	6,100円（全10回）
208		ヒップホップ 平成30年4月～平成30年9月 金曜、19:00～20:15	12,200円（全20回）
209		ピラティス 平成30年4月～平成30年9月 金曜、19:00～20:15	12,200円（全20回）



お出 かけ 番号	実施主体 会場 電話番号	名 称 開催日時・利用可能日時	会場・参加費
210	西大寺ふれあいセンター 東区西大寺中2-16-33 086-944-1800	ジャズダンス 平成30年4月～平成30年9月 土曜、10:00～11:15	9,150円(全15回)
211		たのしく筋力アップ!イス体操とストレッチ 平成30年4月～平成30年8月 月曜、13:30～14:45	10,370円(全17回) 65歳以上優先
212		簡単エアロビクス 平成30年4月～平成30年9月 火曜、10:00～11:15	12,200円(全20回) 65歳以上優先
213		QOL向上!フィットネスクラス 平成30年4月～平成30年9月 火曜、14:00～15:15	10,980円(全18回) 65歳以上優先
214		脳スッキリ!体スッキリ!エクササイズ 平成30年4月～平成30年9月 水曜、10:00～11:15	12,200円(全20回) 65歳以上優先
215		どんどこWA太鼓 平成30年4月～平成31年3月 水曜、13:30～15:30	12,200円(全20回) 65歳以上優先
216		和太鼓 平成30年4月～平成30年9月 ①初級、火曜、19:00～20:15 ②中級、月曜、19:00～20:15 ③上級、木曜、19:00～20:15	①、③5,700円(全19回) ②5,400円(全18回)
217		スタイル改善エクササイズ ①平成30年4月～平成30年6月 ②平成30年7月～平成30年9月(予定) 金曜、10:00～11:15	①4,880円(全8回) ②5,490円(全9回) ①託児料別途2,000円 ②託児料別途2,250円(予定)
218		リフレッシュヨガ 平成30年4月～平成30年9月 火曜、10:00～11:15	6,100円(全10回) 託児料別途2,500円
219		ふれあいピクス 平成30年5月～平成30年9月 日曜、10:00～11:00	1,600円(全8回) 障害者対象(知的障害者優先) ・療育手帳、身体障害者手帳をお持ちの方 ・(高機能)自閉症等の方
220		ふれあい太鼓 平成30年5月～平成30年9月 土曜、10:00～11:15	2,200円(全11回) 障害者対象(知的障害者優先) ・療育手帳、身体障害者手帳をお持ちの方 ・(高機能)自閉症等の方
221		アクアヌードル&リズム体操 平成30年4月～平成30年9月 月曜、9:55～10:55	10,370円(全17回) 65歳以上優先
222		肩こり・腰痛ケアアクア 平成30年4月～平成30年9月 水曜、9:55～10:55	12,200円(全20回) 65歳以上優先
223	アクアウォーク+いきいき脳体操 平成30年4月～平成30年9月 木曜、9:55～10:55	11,590円(全19回) 65歳以上優先	

お出 かけ 番号	実施主体 会場 電話番号	名 称 開催日時・利用可能日時	会場・参加費
224	西大寺ふれあいセンター 東区西大寺中2-16-33 086-944-1800	いきいき水中エクササイズ 平成30年4月～平成30年9月 金曜、9:55～10:55	12,200円(全20回) 65歳以上優先
225		アクアファイター 平成30年4月～平成30年9月 月曜、11:00～12:00	9,760円(全16回)
226		シェイプアップアクア 平成30年4月～平成30年9月 水曜、11:00～12:00	11,590円(全19回)
227		アクアコア 平成30年4月～平成30年9月 木曜、11:00～12:00	10,980円(全18回)
228		アクアサーキット 平成30年4月～平成30年9月 金曜、11:00～12:00	12,200円(全20回)
301	北ふれあいセンター 北区谷万成2-6-33 086-251-6500	アスレチックコーナー 毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)	1回410円 65歳以上・障害者の方は 200円
302		練功 平成30年4月～平成30年9月 火曜、13:00～14:15	10,370円(全17回) 65歳以上の方優先
303		らくらく健康いす体操 平成30年4月～平成30年9月 月曜、9:30～10:45	11,590円(全19回) 65歳以上の方優先
304		ストレッチポールでリラックスストレッチ 平成30年4月～平成30年9月 月曜、13:00～14:15	11,590円(全19回) 65歳以上の方優先
305		フットセラピー&おなかスッキリ体操 平成30年4月～平成30年9月 月曜、11:15～12:30	11,590円(全19回) 65歳以上の方優先
306		笑いヨガ 平成30年4月～平成30年8月 月曜、13:15～14:30	6,100円(全10回) 65歳以上の方優先
307		シェイプアップ 平成30年4月～平成30年8月 月曜、19:00～20:15	11,590円(全19回)
308		心身健康ヨーガ 平成30年4月～平成30年9月 水曜、19:00～20:15	12,200円(全20回)
309		ハワイアンダンス 平成30年4月～平成31年3月 金曜、13:30～14:45	12,810円(全21回)
310		アクティブヨーガ(夜間)(午前) 平成30年4月～平成30年9月 ①火曜、19:00～20:15 ②土曜、10:15～11:30	①13,420円(全22回) ②9,150円(全15回)

お出かけ番号	実施主体 会場 電話番号	名 称 開催日時・利用可能日時	会場・参加費
311	北ふれあいセンター 北区谷万成2-6-33 086-251-6500	ボディヨーガ（午後）（託児付） 平成30年4月～平成30年9月 ①金曜、11：45～13：00 ②金曜、10：00～11：15	①12,200円（全20回） ②12,200円（全20回） 託児料別途5,000円
312		リズムフィットボクシング 平成30年4月～平成30年9月 木曜、19：00～20：15	12,810円（全21回）
313		マットエクササイズ 平成30年4月～平成30年9月 火曜、14：45～16：00	10,370円（全17回）
314		ピラティス 平成30年4月～平成30年8月 月曜、10：00～11：15	9,150円（全15回）
315		ちょっとがんばる筋トレ講座 ①平成30年4月～平成30年6月 ②平成30年7月～平成30年11月 月曜、13：15～14：30	①6,710円（全11回） ②6,710円（全11回）
316		エアロビクス（託児付） 平成30年4月～平成30年9月 火曜、10：15～11：30	12,200円（全20回） 託児料別途5,000円
317		ママのための産後おやこヨガ 平成30年4月～平成30年7月 金曜、13：30～14：45	4,270円（全7回） 首のすわった3カ月～1歳未満の乳児とお母さん
318		楽しく体操 平成30年4月～平成31年1月 月曜、9：30～10：45	1,600円（全8回） 障害者対象。療育手帳、身体障害者手帳をお持ちの方
319		楽しく筋力UPトレーニング（水）（金） ①平成30年5月～平成30年7月 水曜、9：30～11：00 ②平成30年4月～平成30年9月 金曜、9：30～11：00	①6,710円（全11回） ②13,420円（全22回）
401		西ふれあいセンター 南区妹尾880-1 086-281-9611	アスレチックコーナー 毎日（第3土曜日、12/29～1/3を除く）
402	ゆる体操（木曜日・午前） 平成30年4月～平成30年9月 木曜、9：45～11：00		11,590円（全19回）
403	ゆる体操（金曜日・午後） 平成30年4月～平成30年9月 金曜、13：30～14：45		11,590円（全19回）
404	リズムフィット☆ボクシング 平成30年4月～平成30年8月 月曜、19：45～20：30		10,980円（全18回）
405	エアロビクス（午前・託児付きコース） 平成30年4月～平成30年9月 火曜、10：00～11：15		12,200円（全20回） 託児料別途5,000円 託児は1歳以上就学未満
406	エアロビクス（夜間コース） 平成30年4月～平成30年9月 火曜、19：45～20：30		13,420円（全22回）

お出 かけ 番号	実施主体 会場 電話番号	名 称 開催日時・利用可能日時	会場・参加費
407	西ふれあいセンター 南区妹尾880-1 086-281-9611	マットサイエンス 平成30年4月～平成30年9月 木曜、12:30～13:45	12,200円(全20回)
408		くつろぎのヨガ(夜間コース) 平成30年4月～平成30年9月 月曜、14:00～15:15	12,810円(全21回)
409		健幸ストレッチ教室 平成30年4月～平成30年9月 ①水曜、②金曜 両日10:00～11:30	1回200円 事前申込不要、当日受付
410		アンチエイジング!イストレッチ 平成30年4月～平成30年8月 金曜、13:15～14:40	5,490円(全9回)
411		くつろぎのヨガ(午後コース) 平成30年4月～平成30年9月 木曜、19:15～20:30	6,100円(全10回)
412		シェイプアップ(午前・託児コース) 平成30年4月～平成30年9月 金曜、10:00～11:15	12,200円(全20回) 託児料別途5,000円 託児は1歳以上就学未満
413		シェイプアップ(夜間コース) 平成30年4月～平成30年9月 金曜、19:15～20:30	11,590円(全19回)
414		はじめてのピラティス 平成30年4月～平成30年9月 水曜、19:15～20:30	12,200円(全20回)
415		ビューティ・ペルヴィス～骨盤の調整～ 平成30年4月～平成30年8月 月曜、14:00～15:15	10,980円(全18回)
416		楽しく筋力UPトレーニング 平成30年5月～平成30年7月 木曜、14:00～15:30	6,710円(全11回)
417		ストレッチと気功(午前コース) 平成30年4月～平成30年8月 月曜、10:00～11:15	11,590円(全19回)
418		ストレッチと気功(午後コース) 平成30年4月～平成30年8月 月曜、13:00～14:15	11,590円(全19回)
501		南ふれあいセンター 南区福田690-1 086-261-7001	アスレチックコーナー 毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)
502	エアロビクス&ストレッチ 平成30年4月～平成30年8月 月曜、13:30～14:45		10,980円(全18回)
503	男性のためのヨーガ 平成30年4月～6月、平成30年7月～9月 月曜、19:00～20:15		6,710円(全11回)、 4,880円(全8回)
504	ピラティス(託児付) 平成30年4月～平成30年9月 火曜、10:00～11:15		12,810円(全21回)

お出 かけ 番号	実施主体 会場 電話番号	名 称 開催日時・利用可能日時	会場・参加費
505	南ふれあいセンター 南区福田690-1 086-261-7001	ママとベビーのためのピラティス 平成30年4月～6月、平成30年7月～9月 火曜、10:30～11:45	6,100円（全10回）、 4,880円（全8回）
506		赤ちゃんとエクササイズ 平成30年4月～6月、平成30年7月～9月 火曜、11:30～12:45	6,100円（全10回）、 6,100円（全10回）
507		笑いヨガ 平成30年4月～平成30年8月 火曜、14:00～15:15	5,490円（全9回）
508		親子で一緒にキッズのためのすくすくサ ポートエクササイズ 平成30年5月～平成30年9月 火曜、14:00～15:15	4,880円（全8回）
509		エアロビクス（夜間コース） 平成30年4月～平成30年9月 火曜、19:00～20:15	12,810円（全21回）
510		誰でも簡単ゆる体操 平成30年4月～平成30年9月 水曜、9:45～11:00	13,420円（全22回）
511		リズムフィットボクシング 平成30年4月～平成30年9月 水曜、19:00～20:15	12,200円（全20回）
512		ポディーヨーガ 平成30年4月～平成30年9月 水曜、19:15～20:30	12,810円（全21回）
513		筋力アップ&簡単エクササイズ 平成30年4月～平成30年9月 木曜、10:30～11:45	11,590円（全19回）
514		マットエクササイズ 平成30年4月～平成30年9月 木曜、19:00～20:15	12,200円（全20回）
515		エアロビクス（託児付） 平成30年4月～平成30年9月 金曜、10:00～11:15	12,200円（全20回）
516		ベビーと一緒に産後からのビューティ・ペ ルヴィス 平成30年4月～平成30年6月 金曜、10:30～11:45	4,880円（全8回）
517		リラックスヨーガ 平成30年4月～平成30年9月 金曜、19:00～20:15	12,810円（全21回）
518		フットセラピー&おなかすっきり体操 平成30年4月～平成30年9月 金曜、9:45～11:00	13,420円（全22回）
519	いきいき健康ストレッチ&フィットネス 平成30年4月～平成30年8月 金曜、13:30～14:45	6,100円（全10回）	

お出かけ番号	実施主体 会場 電話番号	名 称 開催日時・利用可能日時	会場・参加費
520	南ふれあいセンター 南区福田690-1 086-261-7001	初心者向け キレイになるためのヨガ 平成30年4月～平成30年9月 土曜、10:00～11:15	9,150円(全15回)
601	岡山市 ウェルポートなださき 南区片岡159-1 086-363-5001	フィットネス 毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)	1回410円 65歳以上・障害者の方は 200円
602		プール 毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)	1回410円 65歳以上・障害者の方は 200円
603		成人教室 詳細は電話にてお問い合わせください。	月会費4,110円 1か月ごとの更新
604		おなかひきしめエクササイズ～めざせ!-5歳～ 平成30年4月～6月 火曜日、10:00～11:00	4,270円(全7回分) 65歳以上の方優先
605		楽しく運動☆脳トレ・筋トレ・ストレッチ 平成30年4月～6月 水曜日、10:00～11:30	4,270円(全7回分) 65歳以上の方優先
606		リンパマッサージ&体調改善エクササイズ 平成30年4月～6月 金曜日、10:00～11:30	4,270円(全7回分) 65歳以上の方優先
607		笑いヨガ～健康は笑いから 笑って脳を活性化～ 平成30年4月～6月 土曜日、14:00～15:15	2,440円(全4回分) 65歳以上の方優先
<b>●スポーツジム等</b>			
701	岡山スポーツ会館 OSKスポーツクラブ 岡山 北区絵図町1-50 086-252-3111	施設を利用しての運動(フィットネス会員) 月～土6:30～23:00 日・祝10:00～20:00 休日第2火曜日	月会費 10,800円 ご入会時の手続きに関しては、お電話にてお問い合わせください。
702	岡山スポーツ会館 OSKスポーツクラブ 藤原 中区さい84-1 086-271-1711	施設を利用しての運動(フィットネス会員) 月～土6:30～22:00 日・祝10:00～19:00 休日毎週火曜日	月会費 9,720円 ご入会時の手続きに関しては、お電話にてお問い合わせください。
703	コナミスポーツクラブ岡山 北区幸町10-1 086-222-3911	施設を利用しての運動(月会費会員のみ対象) 月～金10:00～23:00 土10:00～21:00 日・祝10:00～18:00 休日毎週火曜日	電話にておたずねください 初回時に会員証発行手数料1,080円が必要 HP⇒ <a href="http://information.konamisportsclub.jp/004028.html">http://information.konamisportsclub.jp/004028.html</a>
704	Jサーキット岡山 フィットネススタジオ 南区新福2丁目2-13 086-264-5400	施設を利用しての運動(フィットネス会員) 月～土 9:30～20:00 日 9:30～17:00 定休日 水曜日 祝日 〈その他レッスン〉 バレトン、ピラティス、ベリーダンス 詳細は電話にてお問い合わせください	電話にておたずねください

お出かけ番号	実施主体 会場 電話番号	名 称 開催日時・利用可能日時	会場・参加費
705	スポーツクラブ ジョイフィット 岡山高屋 中区高屋308-1 086-271-7790	施設を利用しての運動(月会費会員のみ対象) 毎日 6:00~24:00 年中無休	電話にておたずねください
706	スポーツクラブ ジョイフィット 岡山奥田 北区奥田2-1-10 086-221-5811	施設を利用しての運動(月会費会員のみ対象) 毎日 6:00~24:00 年中無休	電話にておたずねください
707	スポーツクラブ エンジョイ 岡南 南区築港栄町5-9 086-262-0270	施設を利用しての運動(月会費会員のみ対象) 月~土 10:00~21:30 日曜日 10:00~17:00 定休日 火曜	電話にておたずねください
708	スポーツクラブ エンジョイ 西大寺 東区西大寺南1-2-1 086-942-0112	施設を利用しての運動(月会費会員のみ対象) 月~土 10:00~21:30 日曜日 10:00~17:00 定休日 火曜	電話にておたずねください
709	フィットネススペース オルガ 北区奉還町1-7-7 オルガ3F 086-256-5922	施設を利用しての運動(1回利用体験) マシンジム又はスタジオクラスの体験利用 月~金 17:30~21:30 土曜日 10:00~21:00 日曜日 10:00~19:00 定休日 木曜 (指定駐車場割引あり)	マシン:12回4,320円(月額)、 スタジオ:20回8,100円(月額)、 1回利用:マシン540円・ス タジオ 1,080円 ・便利な1回利用料金ありま す(週1~2回程度なら断然お 得です) ・入会金不要 ・レンタルシューズ・ウェア・ タオルあり ・満16歳以上 平日夕方と土 日のトレーニング施設です。
710	メディカルフィットネス こうなん 南区東睦651-19 086-282-1116	施設を利用しての運動 月~土 9:00~17:00 休館日 日曜・祝日	電話にておたずねください
711	レイスポーツクラブ岡山 南区泉田1-7-6 086-233-2626	施設を利用しての運動 平日 9:00~23:00 土曜 9:00~21:00 日曜・祝日 9:00~19:00	月会費 4,320円~ 第2日曜日休館日、年末年 始など全館休館するときに あります
712	健幸プラザ西大寺 東区西大寺川口327-1 086-944-6000	施設を利用しての運動(成人会員) 月~土 10:00~21:30 日曜日 10:00~20:30 休館日 火曜	月会費 6,080円
713	御津スポーツパーク 北区御津高津1566 086-724-9191	①プール ②トレーニング室 月~土 9:00~21:00 日・祝・振替休日 9:00~18:00 休館日 火曜	①成人水泳 4,628円(月額) ②月会費 一般3,085円、高校生・65歳 以上1,542円
714	建部町文化センター 北区建部町建部上899 086-722-9777	施設を利用しての運動(成人会員) 月~土 10:00~20:30 日曜日 10:00~18:00 休館日 月曜	月会費 65歳以上 4,120円 64歳未満 5,140円
715	岡山市立 市民屋内温水プール 南区豊成1丁目4-22 086-226-4523	施設を利用しての運動 月~土 9:30~21:00 日・祝日 9:30~19:00 休館日 水曜	電話にておたずねください 年末年始、水曜日以外など 全館休館するときにありま す HP⇒ <a href="http://ray-sports.jp/toyonari.htm">http://ray-sports.jp/toyonari.htm</a>

お出かけ番号「1」一般介護予防事業「介護予防教室」会場・開催日時一覧

地区	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			
	場所	週	開始時間	場所	週	開始時間	場所	週	開始時間	場所	週	開始時間	場所	週	開始時間	
北区	一宮公民館	第1	10時	足守公民館	第1 1月のみ第2	10時	光生病院西館	第2	10時	吉備公民館	第2	10時	京山公民館	第3	13時30分	
	北公民館	第1	14時	建部町公民館	第2 8月のみ第3	10時				さんかく岡山	第4	14時	高松公民館	第4 11月は第5 12月は第3	13時30分	
	岡西公民館	第2(偶数月) 8月・10月・2月は第4 第3	10時	津高公民館	第3	14時										
	御津公民館	7月・9月は第2	10時	岡西公民館	第3 (奇数月)	13時30分										
				岡輝公民館	第4	10時										
			御南西公民館	第4	10時											
中区				操山公民館	第1 ●5月から 1月のみ第2	10時				操南公民館	第2 8月のみ第5	13時30分	旭竜コミュニティハウス	第3 (偶数月)	13時30分	
				東公民館	第4	10時							富山公民館	第4 10月・12月は第3、 11月は第5	10時	
				東山公民館	第4	10時							高島公民館	第4(奇数月)11月のみ 第5	14時	
東区	万富公民館	第2 8月・10月・1月・2月は第1	14時	山南公民館	第2 8月のみ第3	10時				西大寺公民館	第2	10時				
				旭東公民館	第2 8月のみ第4	14時				瀬戸公民館	第4 12月は第3	10時				
				上道公民館	第3 11月のみ第	10時										
				上南公民館	第3	14時										
南区	藤田公民館	第1	13時30分	福田公民館	第3	13時30分				芳田公民館	第2	13時30分	ウェルポート なださき	第4 11月・12月は第2 第1	10時	
	福浜公民館	第2 8月・10月・1月は第3 2月は第4	10時	西ふれあいセンター	第2 12月・2月は第4	13時30分				岡南公民館	第4 12月のみ第1	13時30分	南ふれあいセンター	5月・8月・1月は第2 3月は第4	10時	
													光南台公民館	第3 2月のみ第1	10時	
													興除公民館	第4 11月・12月は第2	13時30分	

◎ 教室は申込不要です。また、参加無料です。(食材費が必要な場合があります。)

◎ 65才以上の岡山市民が対象です。

◎ 詳しくは介護予防センターまで、お問い合わせください。

<平成30年3月1日現在>



(2) 岡山市関連イベント

お出 かけ 番号	名称 開催日時	場所	内容
<b>&lt;毎月、不定期&gt;</b>			
801	備前岡山京橋朝市 毎月第1日曜日 日の出頃～10時頃	京橋西詰旭川河 川敷広場及び堤 防緑地一帯	季節の野菜、鮮魚、果物のほか、加工品や牛すじ カレーなどのご当地グルメ、ドリップコーヒーなど 多種多様な出店がある朝市。10月には全国有名 朝市を開催予定。 【問い合わせ】 京橋朝市実行委員会 086-231-9373
802	岡山市民ハイキング 毎月第2日曜日(7、8月除く) 11月は第1日曜日	各地	どなたでも参加でき、毎月各地約10kmを歩いま す。年10回すべて完歩した方には完歩証が授与 されます。(事前申し込み不要) <a href="https://okayamashi-taikyo.com">https://okayamashi-taikyo.com</a> 【問い合わせ】 一般財団法人岡山市体育協会 086-235-1280
803	ホコテン！ 平成30年5月27日(日) 予定 平成30年7月22日(日) 予定 平成30年9月30日(日) 予定 平成31年1月27日(日) 予定 平成31年3月24日(日) 予定	西川緑道公園筋 (北行 県庁通り ～桶屋橋南)	水と緑が豊かな自然広がる西川緑道公園でいつ もは車が通り過ぎる道路を歩行者天国にし誰もが のびのび過ごせる素敵な休日を演出します。 <a href="http://www.nishigawa-hokoten.org">http://www.nishigawa-hokoten.org</a> 【問い合わせ】 西川緑道公園筋歩行者天国実行委員会 080-4553-2659
804	花・緑ハーモニーフェスタin西川 平成30年5月26日(土)～27日(日) 予定 平成30年9月29日(土)～30日(日) 予定 平成31年3月23日(土)～24日(日) 予定	西川緑道公園 下石井公園	西川パフォーマー事業を市民が企画運営し、行政 との協働により西川緑道公園の魅力を活かしたイ ベントを実施しています。 <a href="http://www.city.okayama.jp/toshi/teien/teien_t00011.html">http://www.city.okayama.jp/toshi/teien/teien_t00 011.html</a> 【問い合わせ】 岡山市庭園都市推進課 086-803-1393
<b>&lt;4月(～5月)&gt;</b>			
901	春の烏城灯源郷・春の幻想庭園 平成30年4月27日(金)～5月6日(日)	岡山城、岡山後 楽園、石山公園 など	岡山城と岡山後楽園を夜間ライトアップする。 【問い合わせ】 岡山城下町物語実行委員会 086-227-0015(おかやま観光コンベンション協会) 後楽園魅力アップ委員会 086-272-1148(後楽園事務所)
<b>&lt;7月&gt;</b>			
902	ファジャーノ岡山 「歩け歩けウォーキングイベント」 平成30年7月1日(日)15時開始	岡山後楽園出発 シティライトスタ ジアム解散	ファジャーノ岡山対ツエーゲン金沢戦の「アラウン ド・ザ・日本三名園」の開催にあわせ、岡山後楽園 からシティライトスタジアムまでを歩いて観戦する イベントを開催。 【問い合わせ】 岡山市スポーツ振興課 086-803-1616

お出 かけ 番号	名称 開催日時	場所	内容
<b>&lt; 8月 &gt;</b>			
903	<b>第18回おかやま桃太郎まつり</b> 平成30年8月4日(土)～5日(日)予定  <b>第45回納涼花火大会</b> 平成30年8月4日(土)予定	岡山市内各所公園、市役所筋、旭川西中島河原一帯	うらじゃや花火大会を実施する。 <b>【問い合わせ】</b> おかやま桃太郎まつり運営委員会 086-803-1332(岡山市観光コンベンション推進課) 納涼花火大会実行委員会 086-232-2266(岡山商工会議所)
904	<b>夏の烏城灯源郷・夏の幻想庭園</b> 平成30年8月中(1ヵ月程度)予定	岡山城、岡山後楽園、石山公園など	岡山城と岡山後楽園を夜間ライトアップする。 <b>【問い合わせ】</b> 岡山城下町物語実行委員会 086-227-0015(おかやま観光コンベンション協会) 後楽園魅力向上委員会 086-272-1148(後楽園事務所)
<b>&lt; 9月(～10月) &gt;</b>			
905	<b>おかやま国際音楽祭2018</b> 平成30年9月29日(土)～10月14日(日)	下石井公園ほか市内各地	岡山の秋の街を彩る一大音楽フェスティバル。下石井公園など、都市空間を活用し、街中々にぎわいと憩いをもたらします。 <a href="http://www.city.okayama.jp/oimf/index.html">http://www.city.okayama.jp/oimf/index.html</a> <b>【問い合わせ】</b> 岡山市文化振興課 086-803-1054
<b>&lt; 10月以降 &gt;</b>			
	下半期分は9月下旬に送付予定です。		

Memo



Dotted lines for writing

岡山市保健管理課（保健福祉会館7F）

〒700-8546 岡山市北区鹿田町 1-1-1

TEL086 - 803 - 1243/FAX086 - 803 - 1756