

朝晩と日中の気温差が大きくなってきましたね。コロナ対策もちろんです、寒暖差による風邪など引かないように気を付けましょう。10月に入り、「スポーツの秋」ですね。10月10日(月)は「スポーツの日」です。そこで熊本県総合地域スポーツクラブ連絡協議会より、「令和4年度県民スポーツの日 ふれあいスポーツ」の案内がありましたので、会員の皆様にもお知らせしたいと思います。また、その中で総合型クラブ啓発ブースとしてイベントも開催されますので、その詳しい内容を載せています。参加無料で当日参加のイベントがたくさんありますので、近々ではありますが、興味のある方はぜひ参加してみてください。

### 県民スポーツの日「ふれあいスポーツ」 eスポーツ×運動体験イベント 実施要項

- 主催： 熊本県教育委員会
- 主管： 熊本県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 (SCS火の国クラブネット)
- 目的： 子供から高齢者までスポーツを楽しめる場を設定し、総合型クラブの理解促進のための啓発活動を行う。  
また、新型コロナウイルス感染症の影響により運動不足の方が増えているため、スポーツ体験を通してリフレッシュいただく場を設定する。
- 開催日時： 令和4年10月10日(祝)  
午前10時か～午後3時  
(※正午～午後1時は休憩時間)
- 会場： 県立総合体育館「小体育館」  
〒860-0079  
熊本県熊本市西区上熊本1丁目9番28号  
TEL 096-356-1233
- 対象者： 幼児から一般まで  
(プログラム毎に対象が異なる)
- 参加費： 無料
- 申込方法： 当日参加も可能
- 日程表：  
9:30~10:00 受付  
10:00~15:00 スポーツ体験  
(12:00~13:00は休憩時間)  
①eスポーツ体験  
・プログラミング体験  
・プロeスポーツ選手との対戦  
②レク式体力チェック  
③ACP運動遊び教室  
④知育パズル体験  
15:00~16:00 終了、撤退

## ご存じですか？😊

熊本県の取り組みで「熊本健康ポイント事業」というものがあり、令和4年より山鹿市も実施することになったようです。アプリをダウンロードしポイントを貯めることで、豪華商品の抽選に応募したりできるようです。簡単な内容を山鹿市ホームページより載せていますので、興味のある方は、ぜひ挑戦してみてください。

山鹿市では、県内16市町村で連携し、スマートフォン専用アプリを活用した熊本健康ポイント事業を実施します。市民の皆さんの健康づくり活動や運動の習慣化を応援し、健康保持・健康寿命の延伸を目指すものです。気軽に楽しみながら、生活習慣の改善につなげていきましょう。

**健康ポイント事業とは?**  
スマートフォン専用アプリ「もっと健康!げんき!アップくまもと」を使い、「各種健診の受診」や「歩く」など、日々の健康づくり活動を行うことで、「健康ポイント」が付与されます。ポイントが貯まると、豪華賞品の抽選に応募することができます。  
※スマートフォンのご利用ができない方は、記録用紙でポイントの管理や応募ができます。

**ポイントを貯める**  
○健診等ポイント  
特定健康診査  
がん検診 献血 など  
○毎日ポイント  
歩数・血圧記録 など  
○ミッションポイント  
健康イベントに参加  
○アンケートポイント  
アンケートに回答

**ポイント獲得**  
一定ポイントに達すると「げんき!アップカード」を獲得  
※ポイント獲得方法や特典、豪華賞品等の詳しい内容は、「もっと健康!げんき!アップくまもと」のホームページに記載されています

**特典利用**  
○協力店で来店サービスが受けられる  
○賞品抽選応募に申込みできる

**実施市町村** 熊本連携中枢都市圏の16市町村  
熊本市・山鹿市・菊池市・宇土市・阿蘇市・美里町・玉東町・大津町・高森町・西原村・南阿蘇村・御船町・嘉島町・益城町・甲佐町・山都町

**対象者** 実施市町村に居住または、通勤通学する18歳以上の方

**参加方法**  
1. スマートフォンで参加  
専用アプリ(無料)のダウンロードが必要となります。専用アプリは、「熊本健康アプリ もっと健康!げんき!アップくまもと」のホームページからダウンロードできます。  
2. 記録用紙で参加  
山鹿健康福祉センター、山鹿市役所(国保年金課)および各市民センターで健康記録票を配布しています。方歩計等は各自でご準備ください。

詳しくは、別に配布しているリーフレット「熊本健康アプリもっと健康!げんき!アップくまもと」をご覧ください。  
アプリのダウンロード、登録方法はチラシ裏面をご覧ください。

**お問い合わせ** 「熊本健康ポイント事業」運営事務局  
電話:0120-040-037 (受付時間)9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始除く)  
山鹿市健康増進課 電話:0968-43-0050

**登録方法**  
①アプリをダウンロードします。  
【iPhone】  
ヘルスケアアプリ(HealthKit)と連携し、歩数データを使用します。  
【Android】  
Google Fitの歩数データを使用します。  
Google Fitをインストールしてご利用ください。  
なお、本アプリとGoogle Fitとの連携には、追加アプリのインストールは必要ありません。

**②歩数等のデータをアプリに取り込むため、アクセス権限を許可してください。**

**③「利用開始」ボタンを押し、利用規約・プライバシーポリシーをご確認のうえ、「同意して始める」を押します。**

**④プロフィール情報と健康セルフチェックを入力して、登録完了です!**

※当日は、県立総合体育館の指定管理者である熊本県スポーツ振興事業団も各種体験イベントを実施され、中庭ではキッチンカーや、救急車・消防車も来るそうです。

## やまが総合スポーツクラブ 2022年10月プログラム

※プログラムは変更になる場合があります。

種目	曜日	対象者	会場	時間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日			
					土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月			
バドミントン		小学生～一般	※山鹿市総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時						☆						☆							☆							☆								
バレーボール		初級コース	山鹿中学校体育館	PM 8時～10時							☆						☆							☆								☆						
		キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館	PM7時～PM8時							☆							☆						☆									☆					
		初級コース	大道小学校体育館	※PM7時半～9時半																		☆						☆									☆	
陸上		幼児～一般	※第2グラウンド	※AM8時半～10時	☆							☆							☆															☆				
			※第3グラウンド	PM6時～PM7時半				☆										☆			☆							☆					☆				○	
ハンドボール		小学生	※オムロン鹿陽センター	PM 6時～7時半					☆							☆							☆							☆								
バスケットボール		小学生～一般	山鹿小学校体育館	PM 6時～8時	☆							☆							☆								☆							☆				
卓球		小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半			☆		☆					☆		☆					☆		☆					☆		☆								
		小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時											○														○									
空手道		幼児～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～8時半			☆																					☆									☆	
太極柔力球		小学生～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時			☆																					☆									☆	
健康ビーチバレー		50歳以上	※総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半					☆					☆		☆							☆					☆		☆								
バウンドテニス		小学生～一般	総合体育館 第2アリーナ	※PM 8時～10時						☆							☆							☆							☆							
剣道		中学生～一般	三玉小体育館	PM 8時～10時			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆		☆			☆	
居合道		幼児～一般	山鹿中学校体育館	PM 7時～8時半			☆								☆							☆							☆									
太極拳			総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時							☆																								☆			
運営委員会			総合体育館会議室	PM 7時～																			☆															

※○印は会場や日時に変更がある場合につけています