



平成30年度 健康マイレージ対象事業一覧表（10～11月）

■ 単発事業

平成30年10月1日現在

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
10/3・10・17	15:00～15:45	レッツ健康づくり 寝たきりのお年寄りにならないために	福岡県営中央公園	寝たきりのお年寄りにならないための健康体操	要	福岡県営中央公園 管理事務所	881-1449
10月12日	20:00～	パトランキタキュー	中島市民センター集合	楽しく走って地域貢献 パトロールランニング	要	NPO法人 日本ソーシャルスポレク協会	090-8418-5136
10月19日	20:00～	1万人の防犯パトロールでレッツ！パトラン	中島市民センター集合	楽しく走って地域貢献 パトロールランニング	要	NPO法人 日本ソーシャルスポレク協会	090-8418-5136
10月21日	10:00～13:00	あしはら健康フェア	足原市民センター	健康相談、骨密度測定、健口、栄養、薬相談等	不要	足原校区まちづくり協議会	941-5790
11月9日	20:00～	パトランキタキュー	ミズノショップ小倉店集合	楽しく走って地域貢献 パトロールランニング	要	NPO法人 日本ソーシャルスポレク協会	090-8418-5136
11月10日	13:00～16:00	出前講座	三郎丸市民センター	嚔下・転倒防止体操と介護保険制度について	不要	まちづくり協議会 保健福祉部会	922-7954
11月18日	9:00～12:00	野外ゲーム	三萩野公園	三世代交流レクリエーション	不要	三郎丸校区まちづくり協議会・地域でGO!GO!健康づくり	941-2763
11月22日	20:00～	パトランキタキュー	中島市民センター集合	楽しく走って地域貢献 パトロールランニング	要	NPO法人 日本ソーシャルスポレク協会	090-8418-5136

■ 6回以上開催される事業*

※6回以上事業に参加した場合、2枚のポイントシールがもらえます。

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
月・水・金	9:00～9:30	ラジオ体操とおしゃべりしよう会(後期)	足原市民センター	ラジオ体操、交流会	不要	足原市民センター	941-5790
第2又は第4木曜	10:00～12:00	午前10時のサロンあしはら(後期)	足原市民センター	健康体操、講演会等	不要	足原市民センター	941-5790
第1・2・3月曜	10:30～11:30	ピラティス(中期)	真鶴会館	ピラティス	要	真鶴会館	571-7861
第1・2・3月曜 19:00～20:15 第1・2・3火曜 18:45～20:00 第1・2・3木曜 10:00～11:15		ハワイアンダンス(中期)	真鶴会館	ハワイアンダンス	要	真鶴会館	571-7861
第1・2・3火曜 20:00～21:00 第1・2・3木曜 11:15～12:30・13:00～14:15		ハワイアンダンス:中級(中期)	真鶴会館	ハワイアンダンス	要	真鶴会館	571-7861
第1・2・3金曜	9:30～10:30	からだ改善美姿勢エクササイズ前半(中期)	真鶴会館	からだ改善美姿勢エクササイズ	要	真鶴会館	571-7861
第1・2・3・4火曜 初級 10:00～11:30 中上級 12:00～13:30		社交ダンス(中期)	真鶴会館	社交ダンス	要	真鶴会館	571-7861
第1・2・3・4土曜	10:00～12:00	社交ダンス 上級(中期)	真鶴会館	社交ダンス	要	真鶴会館	571-7861

◆ この一覧は6月～2月まで更新されます。詳しくは右記までお問い合わせください。

◆ 「申込」欄の「要」は参加の事前申込が必要、「不要」は事前申込不要です。

◆ 日程は変わることがありますので、ご確認ください。

【お問い合わせ先】
北九州市社会福祉協議会 生活福祉課
担当: 刀根・二木・島
小倉北区担当: 西田・内藤
電話: 093-873-1296