



# 平成29年度 健康マイレージ対象事業一覧表（11～12月）

## ■ 単発事業

平成29年11月1日現在

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
11月4日	9:00～15:00	秋のウォーキング	東郷市民センター～白野江植物公園	ウォーキング	要	大積校区健康づくり委員会	341-1126
11月5日	10:00～12:30	ハッピーウォーキング 矢筈山ハイキング	矢筈山	住民相互の親睦と健康づくり	不要	小森江西校区まちづくり自治連合会	372-6001
11月5日	9:30～13:30	小森江西矢筈山ハイキング	小森江西～矢筈山	ウォーキング	不要	小森江西市民センター	372-6001
11月6日	13:00～14:00	ベルコ健康体操	シティーホール 門司ベルコ会館	健康体操	不要	株式会社ベルコ	372-4700
11月7日	20:00～	パトランキタキュー	新小文字病院集合	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11日	10:30～11:00	イオンデー清掃活動	マックスバリュ 門司西店駐車場	清掃活動	不要	マックスバリュ 門司西店	382-2860
11月11日	15:00～17:00	第1回市民公開講座 お口の健康講演会	門司赤煉瓦ブレイス 赤煉瓦交流館	「いいな、いい歯」週間普及の一環として、歯科医師による 一般市民向け講演	要	一般社団法人 門司歯科医師会	321-6886
11月18日	14:00～15:30	清見校区文化祭	清見市民センター	フロアダンス みんなでダンス	不要	清見市民センター	331-3033
11月19日	11:00～15:00	清見校区文化祭	清見市民センター	みんなで健康体操	不要	清見市民センター	331-3033
11月22日	19:00～	パトランキタキュー	大里南市民センター集合	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
11月24日	13:00～15:00	戸ノ上さくら健康教室	JR病院 西館2階 小会議室	病院職員による健康にまつわる講話	不要	JR九州病院	381-5661
11月24日	14:00～15:00	誤嚥予防で安全・いきいき講座	門司メディカルセンター 7階会議室	「のどを鍛えて、寿命を延ばそう！」講座	不要	九州労災病院門司メディカルセンター	331-3461
11月26日	10:00～12:00	自然海浜を守ろう クリーンアップ大作戦Ⅱ	北九州市立もじ少年自然の家	清掃活動等	不要	北九州市立もじ少年自然の家	341-1128
11月30日	14:00～	健康セミナー	市立門司病院 大会議室	健康講座	不要	市立門司病院	381-3588
12月5日	13:00～16:30	体力測定	東郷市民センター	体力・健康状態を知りこれからの体力づくりや健康維持に役立てる。	要	大積校区健康づくり委員会	341-1126
12月5日	20:00～	パトランキタキュー	新小文字病院集合	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
12月6日	10:30～14:00	年長者の生きがいと創造の事業	大里南市民センター	いきいき体操・講演など	要	大里南校区老人クラブ連合会	372-4146
12月11日	10:30～11:00	イオンデー清掃活動	マックスバリュ 門司西店駐車場	清掃活動	不要	マックスバリュ 門司西店	382-2860
12月11日	10:00～12:00	生涯学習市民講座「きよみメンズ倶楽部」	清見市民センター	そばうち体験	要	清見市民センター	331-3033
12月18日	問	町内クリーン作戦	柳西中学校区全域	清掃活動	不要	大里南市民センター	391-5591
12月21日	13:00～14:00	ベルコ健康体操	シティーホール 門司ベルコ会館	健康体操	不要	株式会社ベルコ	372-4700
12月22日	13:00～15:00	戸ノ上さくら健康教室	JR病院 西館2階 小会議室	病院職員による健康にまつわる講話	不要	JR九州病院	381-5661
12月27日	19:00～	パトランキタキュー	大里南市民センター集合	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
水曜	10:00～12:00	ふれあいストレッチ	馬寄団地集会所	みんなで楽しみながらストレッチ	要	馬寄団地ふれあいストレッチ会	391-1497

◆ 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  
 門司区担当：篠塚  
 電話：093-873-1296