

平成30年度 健康マイレージ対象事業一覧表
～6回以上開催される事業～

小倉北区版

9月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
毎月18日 毎月不定	20:00～21:00 7:45～8:15 15:00～17:00	なかいにんじんパトロール	中井校区内	パトロール・交通指導・あいさつ運動	不要	中井校区まちづくり協議会	591-8750
第1火曜	10:00～12:00	中高年男性のための料理教室	西小倉市民センター	健康増進のための食事・料理の勉強会	要	中高年男性のための料理教室	592-1603

8月号

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(前期)	足原市民センター	ラジオ体操	不要	足原市民センター	941-5790
火曜	19:00～21:00	ダンスクラブ フィーリング	到津市民センター	社交ダンス	不要	フィーリング	583-8866
金曜	14:00～16:00	さわやか自彊術	到津市民センター	健康体操	不要	さわやか自彊術	583-8866
第2・4金曜	9:00～17:00	勝山公園ウォーキングで健康づくり	北九州市立勝山公園	勝山公園内の周辺園路をウォーキング・ジョギング又は、健康器具を利用して健康づくり	要	北九州パークマネジメント共同事業	591-6113
毎月3回	問	勝山公園うるっちゃ花壇・花づくりで健康づくり	北九州市立勝山公園	勝山公園内の市民ボランティア花壇である通称うるっちゃ花壇で花づくり活動(事前に花壇ボランティアの参加者登録が必要)	要	北九州パークマネジメント共同事業	591-6113
8/20～8/25	7:30～7:45	夏休みラジオ体操	貴船小学校グラウンド	ラジオ体操	不要	貴船校区まちづくり協議会	921-2606
9～3月(全8回)	問	食生活改善推進員養成教室	小倉北区役所等	調理実技、運動実技、講話等(教室修了後、食生活改善推進員となり活動に参加できる方が対象)	要	小倉北区役所保健福祉課	582-3440
第1金曜	20:00～21:00	校区防犯・防災パトロール	清水校区内	パトロール	不要	清水校区まちづくり協議会 防犯・防災部会	592-8351
月曜	13:00～15:00	健康ストレッチ体操	三郎丸市民センター	ストレッチ体操	要	健康ストレッチ体操	921-0872
8/20～8/24	7:00～8:30	ラジオ体操	三萩野公園他校区内公園	三世代交流ラジオ体操	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

7月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
火曜	10:00～12:00	社交ダンスあじさい	足立市民センター	社交ダンスの練習	不要	社交ダンスあじさい	541-5085
第2木曜	9:00～13:00	歩きing	足立市民センター出発	歩きingと食事会(雨天の場合は市民センターのホールでゲームをして遊ぶ)	不要	足立校区健康づくり推進員の会	551-1469
7/23～8/10	7:00～	夏休みラジオ体操	足立小学校グラウンド	ラジオ体操	不要	まちづくり協議会 子ども育成部会	551-1469
第2土曜	9:30～12:00	グラウンドゴルフ	足立小学校グラウンド	グラウンドゴルフ	不要	足立校区健康づくり推進員の会	551-1469
水曜	10:00～12:00	フレッシュ体操	今町市民センター	ダンス・体操	要	フレッシュ体操	571-9898
第1・2・4木曜	10:00～10:30	北小倉ひまわりタイチーの会	北小倉市民センター	ひまわり太極拳	不要	北小倉市民センター	571-3270
第1土曜	10:00～12:00	ひすいの会	北小倉市民センター	太極拳	不要	ひすいの会	571-3270
木曜	15:00～17:00	きよみず卓球クラブ	清水市民センター	卓球	要	きよみず卓球クラブ	592-8351
木曜	13:30～14:30	小倉整骨院	黄金まちや	北九州体操	不要	小倉整骨院	952-8778
概ね月1回	問	ふれあい昼食交流会	市民センター	一人暮らしや夫婦のみの世帯の高齢者を対象に食事を通したふれあいのひとときを提供する	要	小倉北区役所保健福祉課	582-3440
随時	問	地域でGO!GO!健康づくり(小倉北区)	市民センター等	健康に関する講話、血圧測定等の健康相談、栄養相談など	不要	小倉北区役所保健福祉課	582-3440
概ね月1回	問	健康料理普及講習会	市民センター等	講話や調理実習	要	小倉北区役所保健福祉課	582-3440

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第4金曜	12:30～15:30	脳トレビヤーン下富野クラブ(前期)	下富野地域交流センター	体操	要	下富野地域交流センター	521-3266
月曜	14:00～16:00	高齢者スポーツ同好会 こんびら会	総合体育館	シニアソフトバレーボール他	要	こんびら会	582-7448
毎日	7:30～8:00	さわやかラジオ体操	富野営団北公園	ストレッチ体操・ラジオ体操	不要	新町1・2丁目会	521-3156
金曜	15:00～17:00	社交ダンス	富野市民センター	社交ダンス	要	周望会(社交ダンス)	551-7626
第2・4水曜	15:15～16:30	いきいきフレンド中井	中井市民センター	ひまわりタイチー	要	中井校区まちづくり協議会	591-8750
第3木曜	10:00～14:00	中井シネマサロン	中井市民センター	体操、健康講座等	不要	中井校区まちづくり協議会	591-8750
土曜	10:00～12:00	西小倉太極拳クラブ	西小倉市民センター	健康増進太極拳	不要	西小倉太極拳クラブ	592-1603
第1・3水曜	10:00～12:00	ソフトダーツ	南丘市民センター	ソフトダーツ	不要	南丘ソフトダーツクラブ	571-7189

6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
7/23～8/10	7:00～	夏休みラジオ体操	足立小学校グラウンド	ラジオ体操	不要	まちづくり協議会 子ども育成部会	551-1469
金曜	10:00～12:00	卓球(ピンポンG)	泉台市民センター	卓球	要	卓球(ピンポンG)	571-3281
火・木・土曜	9:00～12:00	グラウンドゴルフ練習及び大会	大手町公園グラウンド	グラウンドゴルフ(2ヶ月に1回第2火曜大会を行う)	要	紫川グラウンドゴルフクラブ	582-7450
火・金曜	8:40～10:00	清掃活動	片野東公園愛護会	公園清掃	不要	片野東公園愛護会	922-7954
第3日曜(9・12月第2日曜) 9:30～11:30		イキイキ笑いのひろば	北九州市生涯学習総合センター・健和会複合施設地域交流センター	専門家による健康体操、手作り工作による脳トレ、落語を始めとするお笑い	不要	イキイキ笑いのひろば	090-5380-8816
火曜	19:30～21:00	合気道	北九州パレス	合気道を通じて心と身体をリラックスさせ集中力を学びます。	要	北九州パレス	651-4610
火曜	18:00～19:30	日本舞踊	北九州パレス	古典舞踊の楽しさを基礎から分かりやすく学びます。	要	北九州パレス	651-4610
水曜	13:00～15:00	太極拳	北九州パレス	老若男女問わず、いくつからでも始められる生涯スポーツです。	要	北九州パレス	651-4610
水曜	13:00～14:15 14:30～15:15	ヨガ(水曜日)	北九州パレス	年齢性別問わず誰にでもできるヨガです。筋力が徐々にアップして行きます。	要	北九州パレス	651-4610
木曜	14:00～15:15 15:30～16:15	ヨガ(木曜日)	北九州パレス	年齢性別問わず誰にでもできるヨガです。筋力が徐々にアップして行きます。	要	北九州パレス	651-4610
木曜 金曜	14:00～15:30 15:30～16:15	気功or深い呼吸でゆっくり動く気功	北九州パレス	気の流れに合わせたゆっくりとした動作や呼吸を行います。無理なく気持ちよく芯から健康を取り入れて行きます。	要	北九州パレス	651-4610
金曜	18:30～20:30	バドミントン	北九州パレス	生涯スポーツをモットーに無理のない、気軽で楽しいバドミントンです。仲間作りのきっかけに、またケガのない安全な講座を行っています。	要	北九州パレス	651-4610
金曜	12:30～14:30	卓球	北九州パレス	年齢に関係なく基礎練習から実践まで指導します。健康管理も含め明るく楽しくチャレンジ!	要	北九州パレス	651-4610
金曜	15:00～17:00	ハワイアンフラ	北九州パレス	素敵なハワイの音楽と優雅なフラの動きを覚えます。初心者の方から基礎のステップを丁寧に指導致します。	要	北九州パレス	651-4610
金曜	18:00～19:15 19:30～20:45	エアロビクス&骨盤ストレッチ	北九州パレス	有酸素運動、筋力、体幹トレーニング、骨盤調整、ストレッチなど幅広い運動を行い、習慣をつけて健康管理を目的としています。ストレス発散にも効果!	要	北九州パレス	651-4610
土曜	10:00～11:15 11:30～12:45	ハリウッドヨガ	北九州パレス	基礎代謝を促進し循環機能を高めます。呼吸と身体の動きを心地よく感じながら一緒にリフレッシュします。	要	北九州パレス	651-4610
土曜	19:00～20:30	八極拳	北九州パレス	基本功と気功を同時に鍛錬することで、骨、筋、関節を丈夫にして、内臓をマッサージすることで、体の内側から外側まで健康にします。	要	北九州パレス	651-4610
水曜 金曜	10:00～12:00 19:00～21:00 19:00～21:00	テニス	北九州パレス	健康のために、初めての方も基本から丁寧に指導します。仲間作りにもおすすめです。	要	北九州パレス	651-4610
木曜	13:30～15:30	ジャスミン	北小倉市民センター	太極拳	不要	ジャスミン	571-3270
土曜	17:00～20:00	太極拳	小倉北生涯学習総合センター	太極拳	不要	太極拳小倉同好会	652-8982

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
日曜・祝日を除く毎日	9:00～9:30	ラジオ体操	桜丘市民センター	ラジオ体操とストレッチ	不要	桜丘市民センター	522-5233
月曜	10:00～12:00	ひだまりサロン	桜丘市民センター	手遊び・口遊び・運動	不要	桜丘市民センター	522-5233
火曜	10:00～12:00	三郎丸太極拳教室	三郎丸市民センター	24式太極拳・太極扇	要	三郎丸太極拳教室	951-1975
第2・4火曜	14:00～16:00	気功講座	下富野地域交流センター	気功	要	下富野地域交流センター	521-3266
第1・3水曜	9:30～12:00	手づくりパン講座	下富野地域交流センター	パンづくり	要	下富野地域交流センター	521-3266
木曜	11:00～	チャチャエイム 整骨院・鍼灸院・リラクゼーション	チャチャタウン 広場	ラジオ体操 & 健康運動教室	不要	チャチャエイム	521-8788
水曜	18:30～20:30	ダンスウェーブ	西小倉市民センター	社交ダンス	要	ダンスウェーブ	391-3204
第1・第3金曜	9:00～17:00	健康ロードとウォーキングで健康アップ	福岡県営中央公園	決められた日に金比羅池周辺または健康ロードを1周以上する	要	福岡県営中央公園 管理事務所	881-1449
第1・第3木曜	10:30～12:00	中央公園ボランティア活動	福岡県営中央公園	園内の清掃や花壇の手入れ	要	福岡県営中央公園 管理事務所	881-1449
第2・第4水曜	10:15～11:30	パークヨガ教室	福岡県営中央公園	公園内でパークヨガ教室	要	福岡県営中央公園 管理事務所	881-1449
第1・第3金曜	8:15～8:25	朝のラジオ体操	福岡県営中央公園	中央公園内で、朝ラジオ体操をする	要	福岡県営中央公園 管理事務所	881-1449
第1・2・3月曜	10:00～11:30	体幹トレーニング(前期)	真鶴会館	体幹トレーニング	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(前期)	真鶴会館	社交ダンス	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(前期)	真鶴会館	社交ダンス	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 第1・2・3木曜 13:00～14:15		ハワイアンダンス中級(前期)	真鶴会館	ハワイアンダンス	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(前期)	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	10:30～12:00	健康美アップエクササイズ(前期)	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	10:30～12:00	からだ改善美姿勢エクササイズ(前期)	真鶴会館	エクササイズ	要	真鶴会館	571-7861
第1・2・3水曜	19:00～20:30	ヨガ(前期)	真鶴会館	ヨガ	要	真鶴会館	571-7861
水曜	13:00～15:00	南丘クラブ	南丘市民センター	卓球	要	南丘クラブ	592-7257
水曜	15:00～17:00	小熊野卓球クラブ	南丘市民センター	卓球	要	小熊野卓球クラブ	582-7328
毎日	9:15～	ラジオ体操	南小倉市民センター	ラジオ体操	不要	南小倉市民センター	592-5911
第1・2・3木曜	12:00～13:00	ドリームチーム南小倉	南小倉市民センター	ボクササイズ	不要	ドリームチーム南小倉	592-5911
火曜	15:00～17:00	豊心会	南小倉市民センター	社交ダンス	要	豊心会	592-5911
第4日曜	9:30～12:00	もりの観察会(バードウォッチング)	山田緑地	野鳥・植物・昆虫などの観察ウォーキング	不要	九州造園・グリーンワーク共同事業体	582-4870
木曜	10:00～11:30	「こころ豊かに」太極拳教室	山田緑地	健康づくりのための太極拳レッスン(年30回開催)	要	九州造園・グリーンワーク共同事業体	582-4870
土曜	10:00～11:20	山田の森のヨガ教室	山田緑地	健康づくりのためのヨガレッスン(年20回開催)	要	九州造園・グリーンワーク共同事業体	582-4870

◆ 「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