

平成29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

10月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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	要	さわやか自彊術	583-8866
第1・3土曜	10:00～12:00	男の料理クラブ	到津市民センター	健康料理	要	男の料理クラブ	583-8866
月曜(祝日休み)	15:00～16:00	ラ・ナシカこくら 健康教室「生き生き倶楽部」	ラ・ナシカこくら 機能訓練室	健康体操(脳活性化体操や転倒予防体操など)マシントレーニング	不要	ラ・ナシカこくら	952-1155

9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
月～土	8:45～9:00	岡野健康ラジオ体操	岡野整骨院駐車場	ラジオ体操を実施	要	岡野健康ラジオ体操	571-4543
月1回	14:00～15:30	大門薬品健康教室	大門薬品	脳活性化体操	要	大門薬品	561-5207
火曜	9:30～12:00	サンフレッシュ健康体操	中井市民センター	健康体操	要	サンフレッシュ健康体操	591-8750
水曜	19:15～21:00	フリースロー	中井市民センター	エアロビクス	要	フリースロー	591-8750
第1・2・4木曜	13:30～15:30	3B ヴィオラ	中井市民センター	健康体操	要	3B ヴィオラ	591-8750
土曜	10:00～12:00	アカシア会	中井市民センター	創作ダンス	要	アカシア会	591-8750
水曜	13:00～15:00	気功の会	中井市民センター	気功	要	気功の会	591-8750
水曜	10:00～12:00	周望カトリアダンスクラブ	中井市民センター	社交ダンス	要	周望カトリアダンスクラブ	591-8750
第2・4土曜	10:00～12:00	絵てがみクラブ	中井市民センター	ハガキにイラスト、言葉をしたためる	要	絵てがみクラブ	591-8750
金曜	9:30～12:00	フレッシュダンス	中井市民センター	ストレッチ・エアロビクス	要	フレッシュダンス	591-8750
月曜	13:30～15:30	太極拳クラブ	中井市民センター	太極拳	要	太極拳クラブ	591-8750
金曜	15:15～16:45	Mグレード	中井市民センター	社交ダンス	要	Mグレード	591-8750
第2・3・4火曜	15:30～17:00	ハイビスカス	中井市民センター	フラダンスの練習	要	フラ同好会	591-8750
月曜	10:00～12:00	中井卓球同好会	中井市民センター	卓球	不要	中井卓球同好会	591-8750
第1・2・3月曜	10:00～11:30	体幹トレーニング(中期)	真鶴会館	体幹トレーニング	要	真鶴会館	571-7861
第1・2・3月曜	19:00～20:15	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	18:45～20:00						
第1・2・3木曜	10:00～11:15						
第1・2・3火曜	20:00～21:00	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木曜	11:15～12:30						
第1・2・3木曜	13:00～14:15						
第1・2・3火曜	10:30～12:00	健康美アップエクササイズ(中期)	真鶴会館	健康美アップエクササイズ	要	真鶴会館	571-7861
第1・2・3水曜	19:00～20:30	ヨガ(中期)	真鶴会館	ヨガ	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(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(中級)	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

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第2・4木曜	14:00～16:00	ハッピーS	井堀市民センター	脳活性化体操	要	ハッピーS	592-1170
火曜	14:00～15:00	ひまわり太極拳小倉中央クラブ	小倉中央市民センター	ひまわり太極拳(介護予防・健康維持)	不要	小倉中央市民センター	551-1201
毎月18日	問	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
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

7月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第4土曜	9:30～12:00	歩キング	足原市民センター～望玄荘往復	センター～望玄荘往復後、センターで昼食と懇親	不要	足原校区健康づくり推進員の会	090-7397-0100
水曜	13:00～15:00	卓球クラブ	足立市民センター	卓球	要	卓球クラブ	551-1469
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
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	グラウンドゴルフ大会	不要	足立校区健康づくり推進員の会	551-1469
7/22～8/10	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
月曜	19:00～21:00	バレーボール	足立小学校体育館	バレーボール	不要	足立クラブ	551-1469
火曜	13:00～15:00	井堀校区 井堀ラージ卓球クラブ	井堀市民センター	卓球練習試合	不要	井堀ラージ卓球クラブ	592-1170
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
月～金曜	9:00～11:30	小熊野GGクラブ	小熊野公園	グラウンドゴルフ	不要	小熊野GGクラブ	581-8796
偶数月 第2日曜	10:00～11:30	からだde脳しくみ研究所	カイロプラクティックオフィス 小倉(別館)健康STATION はびりす	健康講座(脳活のための勉強会)	要	カイロプラクティック オフィス小倉	533-2748
第2・4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	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
木曜	10:30～12:00	ジャスミン2	北小倉市民センター	太極拳	不要	ジャスミン2	571-3270
火曜	13:30～15:30	養生気功	貴船市民センター	養生気功	要	秋桜	472-4339
土曜	10:00～12:00	ふれあい卓球教室	貴船市民センター	卓球	要	ふれあい卓球教室	921-2606
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	永松	592-8351
火・木曜	10:00～11:30	健康づくりグラウンドゴルフ	金鷄公園グラウンド	グラウンドゴルフ	不要	泉台校区金鷄 GG愛好会	583-6384
3/27～11/10 (土日祝除く)	6:30～6:40	朝のラジオ体操	校区内公園・市民センター等 計5ヶ所	ストレッチ・体操	不要	日明校区まちづくり協議会	581-3606
月・金曜	8:30～11:00	小倉遊球会GG練習	小倉北区大手町グラウンド	グラウンドゴルフ練習	不要	小倉遊球会	372-2686
火・木曜	問	小倉遊球会GG練習	小倉北区上富野公園	GG練習・交流戦	不要	小倉遊球会	372-2686
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
火曜	9:00～11:00	グラウンドゴルフクラブ	さざんか公園	グラウンドゴルフ	不要	ふれあいクラブ	571-3270
第4月曜	13:30～15:30	ふれあいネットワーク茶話会	さざんか公園・年長者憩いの家等	体操・ひまわりタイチー等	不要	吉野	591-8713
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	921-8751
金曜	14:00～16:00	ひまわりタイチー	三郎丸市民センター	ひまわりタイチー	要	ひまわりタイチー	931-7451

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
月・木曜	8:30～11:00	小倉銀嶺会部GG練習	山門町公園	グラウンド練習	要	小倉銀嶺会	521-3156
第2土曜	8:30～10:00	下到津公園愛護会	下到津公園	公園清掃・花壇整備、草刈り作業	要	下到津公園愛護会	561-7987
火曜	19:00～21:00	遊球会	寿山市民センター	卓球	不要	遊球会	531-1226
水曜	13:30～16:00	ストレッチ	城野団地集会所	ストレッチ体操	不要	新日本夫人の会 小倉北支部	932-0620
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	要	新町1・2丁目会	521-3156
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
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	不要	中井校区まちづくり協議会	591-8750
第1・3火曜	10:00～11:30	ピラティス	パークサイドビレッジ	リハビリ体操	要	新日本夫人の会 小倉北支部	932-0620
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
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	582-7328
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

6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
2ヶ月に1回	問	グラウンドゴルフ練習	大手町公園グラウンド	グラウンドゴルフ(2ヶ月に1回月例会を行う)	要	紫川グラウンドゴルフクラブ	582-7450
火・木・土曜	9:00～12:00	山田球友会G.G練習	大手町公園グラウンド	グラウンドゴルフ練習	不要	山田球友会	571-3713
月～金曜	8:30～	紫川GG練習	大手町公園グラウンド	グラウンドゴルフ練習	要	紫川グラウンドゴルフクラブ	472-8376
水・金曜	問	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
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
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
金曜	問	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
金曜	問	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させます。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	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	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、気軽に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
水曜	問	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
水曜	13:00～15:00	太極拳	北九州パレス	老若男女問わず、い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
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
土曜	問	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
木・金曜	問	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
木曜	問	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
第3月曜	10:00～12:00	貴船認知症予防教室(前期)	貴船市民センター	認知症予防教室	要	貴船市民センター	921-2606
毎月土曜日1回	14:30～15:30	デンタルセミナー	コレット I'm 10F	デンタルセミナー	要	医療法人 井上秀人歯科	953-7478
月曜	10:00～12:00	生涯学習事業 ひだまりさろん	桜丘市民センター	手遊び・口遊び・運動	要	桜丘市民センター	522-5233

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	生涯学習事業	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
第1・3火曜7:30～8:30 第3金曜20:00～21:00		貴船校区生活安全パトロール	白銀公園・貴船市民セン ター	子どもの見守り・夜間パトロール	要	貴船市民セン ター	921-2606
月曜	14:00～16:00	高齢者スポーツ同好会 こんぴら会	総合体育館	シニアソフトバレーボール他	要	こんぴら会	582-7448
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	要	チャチャエイム	521-8788
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 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・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	外ヨガ教室	福岡県営中央公園	公園内で外ヨガ教室	要	福岡県営中央公 園 管理事務所	881-1449
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 水曜	19:00～20:30	ヨガ(前期)	真鶴会館	ヨガ	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 金曜	10:30～12:00	からだすっきりボディワーク ヨガ (前期)	真鶴会館	ヨガ	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3月曜	10:00～12:00	草花と親しむ園芸教室	山田緑地	花壇作り(年12回開催)	要	九州造園・グリー ンワーク共同事業 体	582-4870
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
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
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

◆ 「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・吉廣
電話: 093-873-1296