

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～

小倉南区版

10月号

該当事業なし

9月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第3火曜	10:00～12:00	「気軽っちゃサロン葛原」	葛原市民センター	レクリエーション・フーセンバレー・食事等	要	葛原市民センター	475-2185

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第2金曜	10:00～13:00	健康料理講座「ヘルシー料理」	長行市民センター	健康のためのヘルシー料理作り	要	菅生児童館母親クラブ	452-3651
月曜	10:00～12:00	背骨コンディショニング	広徳市民センター	背骨の歪みを整え、不調を改善する	要	背骨コンディショニング	964-0031
第1・2・3水曜	10:00～12:00	気功体操同好会	広徳市民センター	気功	要	気功体操同好会	964-0031
木曜	13:00～15:00	健康3B体操	広徳市民センター	体操	要	健康3B体操	964-0031
第1・2・3・4金曜	19:00～21:00	オレンジクラブ	広徳市民センター	ダンス	要	オレンジクラブ	964-0031
夏休み期間(月～金曜)	7:00～7:30	夏休みラジオ体操	津田町つどいの家広場	ラジオ体操	不要	津田町内自治会	472-9034
月・水曜	15:00～17:00	卓球で子どもたちと交流	徳力団地集会所	アンビシャス広場に遊びに来た子供達と卓球をして交流	要	徳力団地自治会	963-2213
月曜	14:00～15:00	健康づくり きたきゅう体操	徳力団地集会所	きたきゅう体操とリズム体操	要	徳力団地自治会	963-2213
第4火曜	11:00～13:00	徳力団地ふれあい食事会	徳力団地集会所	軽い体操や手遊びと手作り昼食会	不要	徳力団地ふれあいネットワーク	963-2213
第1火曜	9:30～12:00	徳力団地ふれあいバザー	徳力団地集会所と周辺	血圧・体脂肪測定、折り紙、不用品や手作り弁当販売、ふれあい喫茶	不要	徳力団地ふれあいネットワーク	963-2213
水曜	18:00～20:00	クラブファイヤー	両谷市民センター	卓球	要	クラブファイヤー	451-1138
水曜	13:00～15:00	東雲卓球クラブ	両谷市民センター	卓球	要	東雲卓球クラブ	451-1138

7月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第2水曜	12:30～15:00	いちまるカフェ	市丸公民館	サロン事業 EG体操・コグニサイズ・脳トレ等	要	ボランティアichi	090-5487-4038
週1回	18:00～20:00	夜間警備	長行緑光苑町内	パトロール	要	長行緑光苑町内	451-1620
第3日曜	6:00～19:00	山歩山楽会	各山岳	山登り	要	山歩山楽会	931-4267
第1・4月曜 第2木曜	10:00～12:00	ブルーコア	葛原市民センター	タップダンス	要	ブルーコア	475-2185
土曜	9:00～13:00	葛原健康づくりウォーキング	葛原市民センター出発	ウォーキング	要	葛原健康づくり推進員	471-3174
第1木曜	13:00～15:00	ふれあいサロン「さくら会」	葛原東3丁目いこいの家	料理・講話(サロン活動)	要	葛原東3丁目さくら会	090-1975-9958
月1回 問	問	ふれあい公園愛護会	葛原東3丁目ふれあい公園花壇	公園美化活動 月1回草取り(2時間程度)・年2回植替え	要	葛原東3丁目町内会	090-1975-9958
毎月25日	8:30～10:30	ふれあいグラウンドゴルフクラブ	葛原東3丁目ふれあい公園グラウンド	ラジオ体操・グラウンドゴルフ	要	葛原東3丁目町内会	090-1975-9958
第3火曜	20:00～21:30	葛原校区安全とシンナー防止パトロール	葛原東5・6・7・8町内会	校区内巡回パトロール	要	葛原まちづくり協議会	471-3174
毎日	7:00～7:20	葛原東3丁目ラジオ体操とストレッチ等	葛原東ふれあい公園	ラジオ体操・ストレッチ体操・走り方の練習	要	健康づくり推進員葛原東3丁目町内会	471-3174

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
水曜	9:30～9:50	水曜日の体元気体操	広徳市民センター	音楽に合わせて楽しく体操	不要	広徳市民センター	964-0031
木曜	10:00～11:30	健康体操で元気モリモリ!	小倉南生涯学習センター 北方分館	健康体操・骨盤ストレッチ	要	北方骨盤ストレッチクラブ	090-8357-4999
月・金曜	9:00～11:00	月金卓球同好会	小倉南体育館	卓球の練習	要	月金卓球クラブ	592-7257
第2・4金曜	9:00～11:00	中里悠々会(グラウンドゴルフ)	下曽根中公園	グラウンドゴルフ	不要	中里悠々会	471-8460
第1土曜	8:00～9:30	中里町(悠々会)下曽根中公園清掃	下曽根中公園	公園内の側溝及び草刈り、ゴミ拾い	不要	中里悠々会	471-8460
第2・4月・金曜	9:00～11:30	中里グラウンドゴルフ同好会	下曽根中公園	グラウンドゴルフ	不要	中里GG同好会	471-8460
火曜	9:30～11:30	明星会	城野市民センター	卓球の練習	要	明星会	592-7257
木曜	13:00～15:00	南丘バドミントンクラブ	城野体育館	バドミントンの練習	要	南丘バドミントンクラブ	592-7257
毎日	6:00～18:00	九州一周ウォーキング	曽根校区周辺	毎日の運動を歩数に換算して九州一周の130万歩完歩に挑戦する	不要	曽根校区まちづくり協議会 健康福祉部会	475-6050
第4火曜	14:00～15:00	健康づくり定例会議	曽根市民センター	健康づくりのための活動	要	まちづくり協議会 健康福祉部会	475-6050
第2・4水曜	13:30～15:30	元気ハツラツ健康アップ教室	曽根東市民センター	健康講話・レクリエーション大会	不要	曽根東校区まちづくり協議会 保健福祉部会	471-8460
偶数月第1日曜	8:00～9:00	ふれあい公園美化除草・草取り作業	町内・ふれあい公園	美化・除草作業(その他毎日の草の手入れ作業)	要	葛原東3丁目町内会	471-3174
月1回 問	9:00～10:30	津田2丁目3丁目公園愛護会	津田2丁目3丁目公園	公園の清掃	不要	津田老人クラブ	472-9034
月・木曜	9:00～10:30	グラウンドゴルフ	津田2丁目公園	年長者健康増進・グラウンドゴルフ練習	不要	津田町内グラウンドゴルフ同好会	472-9034
夏休み期間(月～金曜)	7:00～7:30	夏休みラジオ体操	津田町つどいの家広場	ラジオ体操	不要	津田町内自治会	472-9034
第1・3土曜	10:00～11:30	ピラティス	徳力団地集会所	ピラティス講座	要	新日本婦人の会 小倉南支部青空Ⅱ班	090-1196-5408
木曜 13:00～15:00 火・土曜 9:00～11:00		城田グラウンドゴルフ	貫東いこいの家公園	グラウンドゴルフ	要	城田老人クラブ	475-6050
水曜	9:00～15:00	大正琴練習とストレッチ体操	年長者いこいの家 老人ホーム	大正琴・お口の体操(パタカラ)・ストレッチ等	要	大正琴同好会	471-3174
月1回土曜	10:00～12:00	まな板クラブ	東朽網市民センター	男性健康料理	要	まな板クラブ	475-8861
月曜	14:00～15:00	リラックスヨガ	東朽網市民センター	ヨガ	要	リラックスヨガ	475-8861
第1水曜	11:00～12:00	養生気功	東朽網市民センター	気功	要	養生気功	475-8861
第1・4金曜	10:00～12:00	湯川太極拳クラブ	湯川市民センター	太極拳	要	湯川太極拳クラブ	941-2682
毎日登校中 第1・3水曜	7:40～8:30 15:00～16:00	若園校区生活安全パトロールと健康体操	若園小学校周辺	登下校時の安全活動と活動前の健康体操	要	若園校区自治連合会	941-2453

## 6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
火・木曜	16:00～17:00	健康教室	あおぞらの里 徳カデイサービスセンター	健康体操とマシントレーニング	要	あおぞらの里 徳カデイサービスセンター	961-9923
水・木曜	15:00～16:30	ILCHI BRAIN YOGA 下曽根スタジオ	イルチブレインヨガ 下曽根スタジオ	腸デトックスヨガ	要	イルチブレインヨガ下曽根スタジオ	472-0607
月1回日曜	8:30～10:00	公園管理活性化事業(公園清掃)	長行みどり公園・長行中央公園(公園愛護会)	公園清掃	要	長尾市民センター	451-1620
火曜	19:00～21:00	志徳社交ダンスクラブ	企救丘市民センター	社交ダンス	要	志徳社交ダンスクラブ	963-3101
水曜	13:00～15:00	きんせんかクラブ	企救丘市民センター	卓球	要	きんせんかクラブ	963-3101
木曜	16:00～18:00	もくれん会	企救丘市民センター	卓球	不要	もくれん会	963-3101
第2金曜	12:00～13:00	ふれあいワンコイン茶論	企救丘市民センター	65才以上の一人住まいの方対象 ふれあい昼食会	要	企救丘市民センター	963-3101

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
金曜	10:00～12:00	レディス体操	企救丘市民センター	健康体操	要	レディス体操	963-3101
第2・4金曜	20:00～21:00	企救丘校区生活安全パトロール	企救丘市民センター集合	パトロール	要	企救丘市民センター	963-3101
第1・3・4木曜	13:00～14:00	ILCHI BRAIN YOGA 下曾根スタジオ	葛原市民センター	腸デトックスヨガ	要	イルチブレインヨ ガ下曾根スタジオ	472-0607
毎日	7:00～7:35	志井公園おはよう気功会	志井公園	気功	要	松本	964-0257
水・金曜	14:00～16:00	グラウンドゴルフ練習	志井公園グラウンド	グラウンドゴルフ練習	要	ときわグラウンド ゴルフクラブ	963-3447
毎月1回	8:00～10:00	まち美化活動	志井校区内の講演・道路 沿道	まち美化	不要	志井市民セン ター	961-1414
第3木曜	10:00～12:00	志井男チャレ生き生き会健康づくり活 動	志井市民センター	健康づくりと歴史探訪	要	志井市民セン ター	961-1414
火曜	13:00～16:00	志井シニアクラブ	志井の森公園	ソフトボール	要	志井シニアク ラブ	962-7327
第1・3木曜	10:30～15:00	守恒台楽しむ会	集会所	居場所づくり(校区社協サロン活動)	不要	守恒台をたのし む会	962-2822
木曜	9:00～12:00	健康づくり社交ダンス	生涯学習総合センター	全員の健康維持と社交ダンスの技術向 上と会員相互の親睦	要	社交ダンスク ラブフレンドリー	080-1923-3432
月2回土曜	9:00～11:00	徳吉中央公園管理委員会の清掃 草刈活動	徳吉中央公園 緑の会	公園清掃・草刈・草取り	要	徳吉中央公園 管理委員会	451-2089
問	問	長尾小新一年生登下校の見守り	長尾校区内の道路	健康ウォーキングを兼ねた小学生の登 下校時の見守り活動	要	長尾市民セン ター	451-1620
水曜	4～9月 17:00～18:00 10～3月 16:00～17:00	長尾校区生活安全安心パトロール	長尾校区の道路及び 公園	ごみ拾いや危険個所の監視を兼ねなが ら健康ウォーキング(健康チェックあり) パトロール	不要	長尾市民セン ター	451-1620
第2・4月曜	19:00～20:30	骨盤矯正ピラティス	長尾市民センター	骨盤矯正	要	骨盤矯正ピラテ イス	451-1620
第3水曜	15:30～16:30	ILCHI BRAIN YOGA 下曾根スタジオ	ふれあいサロン	腸デトックスヨガ	要	イルチブレインヨ ガ下曾根スタジオ	472-0607
第3日曜	14:30～15:30	ILCHI BRAIN YOGA 下曾根スタジオ	文化記念公園	腸デトックスヨガ	要	イルチブレインヨ ガ下曾根スタジオ	472-0607
毎日・登校中 第1・3水曜	7:40～8:30 15:00～16:00	若園校区生活安全パトロールと健康 体操	若園小学校周辺	登下校時の安全活動と活動前の健康体 操	要	嶋村	941-2453
第1日曜	7:00～9:00(冬 9:00～10:00)	若園緑ヶ丘町内清掃・除草	若園東公園	若園緑ヶ丘町内会周辺及び公園・水路 の清掃・除草活動	要	嶋村	941-2453

◆ 「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  
小倉南区担当: 林田・高井  
電話: 093-873-1296