

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～

小倉南区版

9月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
土曜	10:00～12:00	北九州ノルディックウォーキング	曾根市民センター	ウォーキング	要	北九州ノルディックウォーキング	472-0644

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
木曜	13:00～14:00	ILCHI BRAIN YOGA下曾根スタジオ	イルチブレインヨガ下曾根スタジオ	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
9～3月	問	食生活改善推進員養成教室	小倉南生涯学習センター	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	小倉南区役所保健福祉課	951-4125
月曜	14:00～15:00	健康づくり きたきゆう体操	徳力団地集会所	きたきゆう体操とリズム体操	要	徳力団地自治会	963-2213

7月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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	不要	企救丘校区まちづくり協議会	963-3101
第1・2・4月曜	15:00～17:00	いきいき一番	葛原市民センター	転倒予防体力づくり	要	いきいき一番	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
月1回	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	471-3174
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	471-3174
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
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
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	不要	北方骨盤ストレッチクラブ	090-8357-4999
概ね月1回	問	健康料理普及講習会	小倉南区市民センター等	食育に関する講話や調理実習等	要	小倉南区役所保健福祉課	951-4125
概ね月1回	問	ふれあい屋食交流会	小倉南区市民センター等	一人暮らしや夫婦のみの世帯の高齢者に昼食の提供とふれあいのひとときを提供する	要	小倉南区役所保健福祉課	951-4125
第3土曜(奇数月)	9:30～12:30	家にひきこもらずサロン活動で楽しもう	寿北公園又は藤田宅特設会場	寿壮年部お楽しみサロン	要	寿壮年第1～第4クラブ合同(老人クラブ)	471-8243
水曜(2月を除く)	8:30～11:30	グラウンドゴルフで健康寿命を長くしよう	寿公園・寿北公園	グラウンドゴルフの練習とゲーム	不要	寿壮年第1～第4クラブ合同(老人クラブ)	471-8243
月～金曜	8:30～11:30	グラウンドゴルフ	志井の森公園	グラウンドゴルフ	不要	志井校区老人会	961-8086
第3水曜	10:00～12:00	下徳力ふれあいサロン(下徳力老人会)	下徳力つどいの家	健康体操、話し合い、折り紙・切り絵、健康相談	不要	下徳力ふれあいサロン	962-4647
毎日(雨天・土日除く)	8:45～9:15	ラジオ体操で健康寿命を延ばそう	下貫寿公園	壮年部主催で子どもたちと一緒にラジオ体操を行う	不要	寿壮年第1～第4クラブ合同(老人クラブ)	471-8243
第1・3火曜	9:30～13:30	さくらクッキング	曾根市民センター	健康料理	要	さくらクッキング	475-6050
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	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

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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2土曜	9:00～12:00	徳吉中央公園管理委員会の清掃草刈活動	徳吉中央公園	公園清掃・草刈・草取り	要	徳吉中央公園管理委員会(緑の会)	451-2089
木曜	19:00～21:00	守恒社交ダンスクラブ	守恒市民センター	社交ダンス	不要	守恒社交ダンスクラブ	963-1446
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7:40～8:30 第1・3水曜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
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	不要	若園緑ヶ丘町内会	941-2453
土曜	10:00～11:30	健康体操教室	若宮公民館	ストレッチ体操と介護予防の健康体操	不要	健康体操	941-2383

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 徳力デイサービスセンター	健康体操とマシントレーニング	不要	あおぞらの里 徳力デイサービスセンター	961-9923
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	不要	ボランティアichi	090-5487-4038
第2・3・4月曜	9:45～11:45	フラ・オハナ	葛原市民センター	フラダンス	不要	フラ・オハナ	475-2185
第1・3・4水曜	12:00～14:00	リズムストレッチ	葛原市民センター	ストレッチ体操	要	リズムストレッチ	475-2185
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・ロコモ予防体操など	要	葛原市民センター	475-2186
土曜	9:00～11:00	元気はつらつウォーキング	葛原市民センター～農事センター～菅根干潟	5km・10kmの2コースに分かれて健康ウォーキングを楽しむ	不要	元気はつらつ会	475-2185
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3木曜日	13:30～15:00	青空健康チェック	コミュニティサロン徳力	血圧測定・体脂肪測定・血管年齢・骨密度測定	不要	北九州健康友の会小倉南支部	962-8880
毎日	7:00～7:35	志井公園おはよう気功会	志井公園	気功・公園の清掃	要	志井公園おはよう気功会	964-0257
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	不要	志井シニアクラブ	962-7327
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	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	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	要	中里GG同好会	471-8460
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	守恒台楽しむ会	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
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
第2・4水曜	13:30～15:30	元気ハツラツ健康アップ教室	曾根東市民センター	健康講話・レクリエーション大会	要	曾根東校区まちづくり協議会 保健福祉部会	472-2137
土曜	10:00～12:00	カサブランカ(レクダンス)	曾根東市民センター	ダンス	要	カサブランカ(レクダンス)	471-7710
月・火・木曜	9:00～10:30	さくら会グラウンドゴルフ	にれの木坂公園・にれの木グランドパーク	グラウンドゴルフ プレー	不要	岩崎町内さくら会	472-6140
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

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
火曜	13:30～15:30	リズム体操	湯川市民センター	リズム体操	要	リズム体操	951-9507

◆ 「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:高井・貞島
電話:093-873-1296