

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～

門司区版

1月号

該当事業なし

12月号

該当事業なし

11月号

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

10月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
土曜・ボランティア指定日	間	門司港レトロ花の会	西海岸～めかり遊歩道	草刈り・花植え・公園の手入れ	要	門司港レトロ花の会	332-4392

9月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
毎日	6:30～	今津町内会ラジオ体操	今津公園	体操で健康管理	不要	松ヶ江北市民センター	481-5725
月曜	7:30～8:00	猿喰町内会 ラジオ体操	猿喰公民館	ラジオ体操	要	松ヶ江北まちづくり協議会	481-5725
日曜	6:30～	山門町内会ラジオ体操	町内広場	体操で健康管理	不要	松ヶ江北市民センター	481-5725
第4水曜	18:30～20:00	松北健康会	松ヶ江北市民センター	校区健康活動	不要	松ヶ江北市民センター	481-5725
月・水・金曜	8:30～10:00	グラウンドゴルフ若寿会	松ヶ江ふれあい公園	ラジオ体操・グラウンドゴルフ	不要	松ヶ江北市民センター	481-5725

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
毎日	6:30～	今津町内会ラジオ体操	今津公園	体操で健康管理	不要	松ヶ江北市民センター	481-5725
第4水曜	11:30～13:30	小森江東10・11町内ふれあいサロン	小森江東市民センター	健康体操・昼食会・おしゃべり・折り紙・工作等	要	小森江東10・11町内ふれあいサロン	331-3710
第4木曜	13:30～14:30	EG体操をおぼえよう	大里南市民センター	EG体操	不要	大里南市民センター	391-5591
第4土曜	13:30～15:30	卓球教室	大里南市民センター	卓球	不要	大里南市民センター	391-5591
日曜	6:30～	山門町内会ラジオ体操	町内広場	体操で健康管理	不要	松ヶ江北市民センター	481-5725
月・水・金曜	7:30～9:30	萩老連グラウンドゴルフ部	萩ヶ丘公園グラウンド	グラウンドゴルフ	要	萩ヶ丘校区老人クラブ連合会	372-0148
第4水曜	18:30～20:00	松北健康会	松ヶ江北市民センター	校区健康活動	不要	松ヶ江北市民センター	481-5725
水曜	13:30～15:30	パドマーヨガの会	松ヶ江北市民センター	ヨガ	要	パドマーヨガの会	481-5725
土曜	10:00～11:30	ビーナスクラブ	松ヶ江北市民センター	エアロビクス	要	ビーナスクラブ	481-5725
火曜	13:00～16:00	松北卓球クラブ	松ヶ江北市民センター	卓球	要	松北卓球クラブ	481-5725
火曜	19:00～21:00	空手サークル	松ヶ江北市民センター	空手	要	空手サークル	481-5725
第1・2・4土曜	13:30～15:30	のびのび太極拳	松ヶ江北市民センター	太極拳	要	のびのび太極拳	481-5725

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
金曜	19:00～21:00	松ヶ江空手道	松ヶ江北市民センター	空手	要	松ヶ江空手道	481-5725
第2木曜	9:00～14:00	松北ヘルスマイトOG会	松ヶ江北市民センター	健康料理	要	松北ヘルスマイトOG会	481-5725
金曜	9:30～11:30	民舞同好会	松ヶ江北市民センター	日本舞踊	要	民舞同好会	481-5725
第1土曜	9:30～12:00	松ヶ江そば塾	松ヶ江北市民センター	そば打ち	要	松ヶ江そば塾	481-5725
月曜	10:00～12:00	太極拳同好会	松ヶ江北市民センター	太極拳	要	太極拳同好会	481-5725
第1・2・3金曜	19:00～20:30	マカナ アロハ	松ヶ江北市民センター	フラダンス	要	マカナ アロハ	481-5725
月曜	7:15～8:15	交通安全パトロール	松ヶ江北小学校通学路	交通安全見守りパトロール	不要	松ヶ江北市民センター	481-5725
月・水・金曜	8:30～10:00	グラウンドゴルフ若寿会	松ヶ江ふれあい公園	ラジオ体操・グラウンドゴルフ	不要	松ヶ江北市民センター	481-5725

## 7月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
月3回木曜	10:30～12:00	太極拳	伊川市民サブセンター	太極拳	要	太極拳	481-7177
水曜	13:30～15:30	伊川卓球クラブ	伊川市民サブセンター	卓球	要	伊川卓球クラブ	481-7177
月曜	19:00～20:15	ヨガ	伊川市民サブセンター	ヨガ	要	ヨガ	481-7177
第1・3火曜	18:00～20:00	ひよつとこ踊り	いこいの家	踊りの練習・市内の介護施設にて踊り披露	要	戸ノ上ひよつとこ踊り保存会	372-4146
隔週月・木曜	13:00～15:00	ヒーリングステーション「氣隣」	氣癒会本部	養生気功・和楽膳講座	要	重戸	321-4500
毎日	問	公園愛護会	清見校区内公園	花植え・清掃	不要	清見市民センター	331-3033
月曜	19:00～21:00	清見ダンスクラブ	清見市民センター	社交ダンス	不要	清見ダンスクラブ	331-3033
月曜	13:00～15:00	ひまわり	清見市民センター	ラウンドダンス	不要	ひまわり	331-3033
月曜	10:00～11:30	きよみ会	清見市民センター	健康体操	不要	きよみ会	331-3033
火曜	10:00～11:30	ヨギー	清見市民センター	ヨガ	不要	ヨギー	331-3033
第2・4水曜 第1・3木曜	13:00～15:00 19:00～21:00	楠原踊り保存会	清見市民センター	楠原踊り	不要	楠原踊り保存会	331-3033
土曜	14:00～16:00	ユニカール清見スポーツクラブ	清見市民センター	ユニカール	不要	ユニカール清見スポーツクラブ	331-3033
水曜	15:00～17:00	卓球クラブ清見	清見市民センター	卓球	不要	卓球クラブ清見	331-3033
水曜	10:00～12:00	ひまわりタイチー清見	清見市民センター	ひまわり太極拳	不要	ひまわりタイチー清見	331-3033
金曜	13:30～15:30	ブルメリア	清見市民センター	フラダンス	不要	ブルメリア	331-3033
水曜	13:00～15:00	舞寿巳会	清見市民センター	日舞	不要	舞寿巳会	331-3033
第2・3・4水曜	10:00～11:30	3B体操	清見市民センター	3B体操	不要	3B体操	331-3033
第1・3火曜	9:00～11:30	万歩会	清見市民センター	ウォーキング	不要	万歩会	331-3033
火曜	8:30～10:00	清見グラウンドゴルフクラブ	清見市民センター	グラウンドゴルフ	不要	清見グラウンドゴルフクラブ	331-3033
火曜	10:00～12:00	レディースもじフォークダンス愛好会	清見市民センター	フォークダンス	不要	レディースもじフォークダンス愛好会	331-3033
火曜	13:30～15:30	リズム体操清見	清見市民センター	リズム体操	不要	リズム体操清見	331-3033
第1・2木曜	9:00～14:00	ヘルスマイト清見	清見市民センター	健康料理	要	ヘルスマイト清見	331-3033

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第1・2・3土曜	13:00～15:00	若寿々会	清見市民センター	日舞	不要	若寿々会	331-3033
第4火曜	9:30～11:30	清見校区健康づくり事業	清見市民センター	ウォーキング	不要	清見市民センター	331-3033
火・金曜	13:00～15:00	清見校区ふれあい生き生きサロン	清見市民センター	サロン活動	要	清見校区社会福祉協議会	331-3033
第1土曜	9:00～11:00	さわやかボランティア	清見市民センター	清見校区周辺清掃	不要	清見市民センター	331-3033
第2水曜 第4水曜	15:00～16:00 19:00～20:00	清見校区生活安全パトロール	清見市民センター	生活安全パトロール	不要	清見市民センター	331-3033
木曜	15:00～17:00	健康卓球	清見市民センター	健康卓球	不要	清見市民センター	331-3033
7/21～8/31 (土日 お盆休み)	問	夏休みラジオ体操	清見市民センター	ラジオ体操	不要	清見市民センター	331-3033
第1・3木曜	13:00～15:00	認知症予防教室 なかよし倶楽部	清見市民センター	認知症予防の為の頭の体操など	不要	清見市民センター	331-3033
月・金曜	15:00～17:00	健康ユニカール	清見市民センター	ユニカール普及	不要	清見市民センター	331-3033
最終木曜日	10:15～11:45	市民講座	清見市民センター	きよみ健康増進計画(講座)	不要	清見市民センター	331-3033
毎日	問	なかよし花の会	清見市民センター	花植え・清掃	不要	なかよし花の会	331-3033
2ヶ月1回	13:00～15:00	大積校区社協サロン事業	校区内5ヶ所	高齢者ふれあいサロン	不要	大積校区社会福祉協議会	341-8095
月～金曜	9:00～9:05	朝のラジオ体操	白野江市民センター	ラジオ体操	不要	白野江市民センター	341-3221
第2木曜	10:00～13:00	健康料理	白野江市民センター	健康料理普及及び講習会	要	白野江市民センター	341-3221
木曜	19:00～21:00	IMK	白野江市民センター	卓球	要	IMK	341-3221
偶数月第3 火曜	11:00～12:00	生涯学習市民講座「健康講座」	白野江市民センター	健康講座	不要	白野江市民センター	341-3221
火曜	18:00～20:00	大人の放課後運動部「ファミリーバトミントン」	白野江小学校体育館	ファミリーバトミントンの練習	要	白野江市民センター	341-3221
月曜	10:00～12:00	ひまわりクラブ	白野江市民センター	気功	要	ひまわりクラブ	341-3221
月曜	13:00～15:00	四季クラブ	白野江市民センター	卓球	要	四季クラブ	341-3221
火曜	13:30～15:30	モンキーボット	白野江市民センター	フラダンス	要	モンキーボット	341-3221
第1・2・3月 曜	17:00～19:00	藤の会	白野江市民センター	日本舞踊	要	藤の会	341-3221
火曜	19:15～20:30	ヨガ(夜)	白野江市民センター	ヨガ	要	ヨガ(夜)	341-3221
金曜	10:30～11:45	ヨガ(昼)	白野江市民センター	ヨガ	要	ヨガ(昼)	341-3221
水曜	19:30～21:00	骨盤エアロフィット(夜)	白野江市民センター	骨盤矯正	要	骨盤エアロフィット(夜)	341-3221
木曜	13:30～15:00	骨盤エアロフィット(昼)	白野江市民センター	骨盤矯正	要	骨盤エアロフィット(昼)	341-3221
金曜	13:00～15:00	ポピー	白野江市民センター	卓球	要	ポピー	341-3221
金曜	19:00～21:00	しろくろ	白野江市民センター	拳法	要	しろくろ	341-3221
土曜	13:30～15:30	ザ・スマッシュ	白野江市民センター	卓球	要	ザ・スマッシュ	341-3221
月曜	18:00～20:00	健功空手道	白野江市民センター	空手	要	健功空手道	341-3221
第2・4火曜	10:00～12:00	白野江えがいの会	白野江市民センター	認知症予防講座	要	白野江市民センター	341-3221
第3火曜とその 10日前の土曜	10:00～11:00	白野江歩こう会	白野江市民センター	ウォーキング及び隔月に健康講座	不要	白野江まちづくり協議会「白野江歩こう会」	341-3221
7/18～8/8 8/17～8/31	問	夏休みラジオ体操	新九郎公園	ラジオ体操	不要	大里南校区健康づくり事業と子ども会	391-5591

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
木曜	14:00～16:00	ユニカール	新門司地域交流センター	ユニカール	不要	ユニカール	481-4599
火曜	19:00～21:00	ユニカール	新門司地域交流センター	ユニカール	不要	ユニカール	481-4599
水曜	10:00～12:00	健康体操教室	新門司老人福祉センター	健康体操	要	新門司老人福祉センター	481-3951
第1・2・3火曜	13:00～14:00	フラダンス教室	新門司老人福祉センター	フラダンス	要	新門司老人福祉センター	481-3951
火曜	10:00～11:00	気功教室	新門司老人福祉センター	気功	要	新門司老人福祉センター	481-3951
月曜	9:30～11:30	太極拳秋桜	大里南市民センター	太極拳	要	太極拳秋桜	391-5591
火曜	9:00～11:00	大南真向法体操クラブ	大里南市民センター	真向法体操	要	大南真向法体操クラブ	391-5591
第1・3金曜	9:30～11:30	ホクラニ大里南	大里南市民センター	フラダンス	要	ホクラニ大里南	391-5591
月～金曜	9:20～9:30	ラジオ体操	大里柳市民センター	ラジオ体操	不要	大里柳市民センター	381-2328
金曜	13:00～15:00	田野浦卓球クラブ	田野浦公民館	卓球	要	田野浦卓球クラブ	321-0106
毎日	9:00～11:00	北九州市道路サポーター	田野浦新開15～16付近 一帯	道路清掃と花植えボランティア	要	新地	090-9605-4482
月～金曜	8:30～11:00	門司区田野浦GG練習	田野浦臨海公園(火・木) 太刀浦運動公園(月・水・金)	グラウンドゴルフ練習	要	門司区田野浦グラウンドゴルフクラブ	332-2668
月～土曜	19:00～21:00	総合型地域スポーツクラブ	東郷中学校他	グラウンドゴルフ大会・その他事業 卓球・バドミントン・ファミリーバドミントン・エアロビクス	不要	スポネット東郷	090-2964-5082
金曜	15:30～17:30	ひまわり太極拳	西門司市民センター	ひまわり太極拳	要	ひまわり太極拳	381-4927
土曜	10:00～12:00	カトリアダンス教室	西門司市民センター	社交ダンス	要	カトリアダンス教室	381-4927
水曜	13:00～15:00	ひだまり同好会	西門司市民センター	健康体操	要	ひだまり同好会	381-4927
第1・2・3月曜	10:00～12:00	ブルーリーフ	西門司市民センター	フラダンス	不要	ブルーリーフ	381-4927
土曜	13:00～15:00	フライイングFDC	西門司市民センター	フォークダンス(宮廷ダンス)	要	フライイングFDC	381-4927
金曜	10:00～12:00	松の実会	西門司市民センター	体操	要	松の実会	381-4927
第2土曜	10:00～13:00	楽々クッキング	西門司市民センター	男性健康料理	不要	楽々クッキング	381-4927
月・火・木・金・土曜	9:30～12:30	シニア門司クラブ	萩ヶ丘グラウンド	健康体操の講師による指導を受けた後ソフトボールの練習及び試合を行う	不要	シニア門司クラブ	230-6788
毎日	6:40～6:50	ひまわりタイチークラブ	萩ヶ丘公園	ひまわりタイチーを楽しむ	不要	早朝ひまわりタイチー	371-0017
第1・2・3月曜	13:00～15:00	北九州タイチークラブ	萩ヶ丘市民センター	ひまわり太極拳	要	北九州タイチークラブ	372-3720
金曜	15:00～17:00	P&P	萩ヶ丘市民センター	卓球の練習	要	P&P	372-3720
木曜	19:00～20:15	リラックス ヨガ	萩ヶ丘市民センター	ヨガ	不要	リラックス ヨガ	372-3720
第4月曜	10:00～13:00	手作りパンクラブ クロワッサン	萩ヶ丘市民センター	パン作り	要	手作りパンクラブ クロワッサン	372-3720
第4金曜	13:30～15:00	高齢者の健康づくり教室	萩ヶ丘市民センター	ニュースポーツ・ストレッチ体操など	要	若足会	372-3720
6/1～10/31 (日・祝・盆休み)	6:30～6:45	元気はつらつ「朝のラジオ体操」	柄杓田漁業組合 朝市専用駐車場	ラジオ体操	不要	柄杓田校区健康づくり推進員	341-3336
月曜	19:00～21:00	柄杓田卓球クラブ	柄杓田小学校	卓球	要	柄杓田卓球クラブ	341-3336
第1・2・4水曜	9:10～9:40	朝の健康体操	藤松市民センター	ラジオ体操・きたきゆう体操・ステップウェル	不要	藤松市民センター	391-6411
第1・3火曜	13:30～15:30	輝会	藤松市民センター	健康体操	要	輝会	391-6411

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
土曜	9:30~11:30	松ヶ江卓球クラブ(土)	松ヶ江南市民センター	卓球の練習	要	松ヶ江卓球クラブ(土)	481-7330
第2・4水曜	9:00~12:00	北九州市道路サポーター	門司区西海岸・198号線	道路清掃ボランティア	不要	グリーンと仲良しクラブ	371-5877
隔週火曜日	10:00~12:00	健功塾東門司教室	門司校区公民館	養生気功講座	要	重戸	321-4500
第2・4水曜	問	陽光園慰問	陽光園	慰問活動(一緒に体操・歌唱)	要	田野浦グラマの会	321-0106

## 6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
水曜	10:00~11:30 13:00~14:30	健康教室	あおぞらの里戸ノ上デイサービス	健康体操とマシントレーニング	不要	あおぞらの里戸ノ上デイサービスセンター	371-3833
7/21~8/31	6:30~6:45	ラジオ体操	奥田公園・萩ヶ丘公園・永黒公園	ラジオ体操	不要	萩ヶ丘校区まちづくり協議会	381-8659
偶数月第1土曜	9:30~11:30	奥畑川清掃活動	奥畑川の中及び周辺	奥畑川清掃(草刈り、ゴミ拾い)	要	東郷市民センター	341-1126
第2火曜	10:00~12:00	大東健康講座「タオル体操」	大里東市民センター	生涯学習市民講座タオル体操	不要	大里東市民センター	371-4419
第1・2・3水曜	19:30~21:00	門司ヨーガクラブ	大里東市民センター	ヨガ	要	門司ヨーガクラブ	371-4419
金曜	18:00~20:00	健康体操クラブ	大里東市民センター	ストレッチ体操	要	健康体操クラブ	371-4419
金曜	10:00~12:00	健康体操(朝)	大里東市民センター	体操	要	健康体操(朝)	371-4419
金曜	9:30~11:30	太極拳クラブ	大里東市民センター	太極拳	要	太極拳クラブ	371-4419
第2・4金曜	10:00~12:00	家庭料理教室	大里東市民センター	健康料理	要	家庭料理教室	371-4419
第1・3月曜 第1・3火曜	19:00~21:00 18:00~19:45	ダンス・ル・プロミエ	大里東市民センター	社交ダンス	要	ダンス・ル・プロミエ	371-4419
木曜	13:00~14:00	木曜会	大里東市民センター	社交ダンス	要	木曜会	371-4419
木曜	14:00~16:00	MJサークル	大里東市民センター	社交ダンス	要	MJサークル	371-4419
木曜	19:00~21:00	社交ダンスクラブ	大里東市民センター	社交ダンス	要	社交ダンスクラブ	371-4419
火曜	19:45~21:30	ダンスフィットネス	大里東市民センター	ダンスフィットネス	要	ダンスフィットネス	371-4419
水曜	10:00~12:00	コスモス	大里東市民センター	フォークダンス	要	コスモス	371-4419
土曜	10:00~12:00	アザミ	大里東市民センター	スコテッシュダンス	要	アザミ	371-4419
水曜10:00~12:00 木曜15:00~17:00		リールファンシー	大里東市民センター	スコテッシュダンス	要	リールファンシー	371-4419
月曜	10:00~12:00	大東Aユニカール	大里東市民センター	ニュースポーツ(ユニカール)	要	大東Aユニカール	371-4419
月曜	13:00~15:00	大東Bユニカール	大里東市民センター	ニュースポーツ(ユニカール)	要	大東Bユニカール	371-4419
土曜	13:00~15:00	大東卓球クラブ	大里東市民センター	卓球の練習	要	大東卓球クラブ	371-4419
土曜	13:00~15:00	やえの会	大里東市民センター	日本舞踊	要	やえの会	371-4419
第2・4水曜	10:00~12:30	にんじんクラブ	東郷市民センター	健康料理教室	要	にんじんクラブ	341-1126
木曜	10:00~12:00	サロンド・ダンス	東郷市民センター	社交ダンス	要	サロンド・ダンス	341-1126
水曜	10:00~12:00	大熊猫クラブ	東郷市民センター	太極拳	要	大熊猫クラブ	341-1126
第3金曜	18:00~20:00	東郷やまびこクラブ	東郷市民センター	山歩き	要	東郷やまびこクラブ	341-1126
金曜	10:00~12:00	秀峰会クラブ	東郷市民センター	日舞	要	秀峰会クラブ	341-1126

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
土曜	10:00～12:00	TDCクラブ	東郷市民センター	ダンス	要	TDCクラブ	341-1126
水曜	19:00～21:00	紫陽花クラブ	東郷市民センター	自彊術	要	紫陽花クラブ	341-1126
水曜	13:00～15:00	真美フレッシュ体操クラブ	東郷市民センター	健康体操	要	真美フレッシュ 体操クラブ	341-1126
水曜	18:00～20:00	東郷しろくろクラブ	東郷市民センター	少林寺拳法	要	東郷しろくろク ラブ	341-1126
金曜	19:00～21:00	錬心会クラブ	東郷市民センター	空手	要	錬心会クラブ	341-1126
木曜	19:00～21:00	若菜会クラブ	東郷市民センター	日舞	要	若菜会クラブ	341-1126
土曜	13:30～15:30	筋力体操クラブ	東郷市民センター	筋力体操	要	筋力体操クラブ	341-1126
火曜	19:30～21:00	すみれクラブ	東郷市民センター	創作ダンス	要	すみれクラブ	341-1126
第4金曜	20:00～21:00	防犯パトロール	東郷中学校区	防犯パトロール	要	東郷市民セン ター	341-1126
毎日	6:30～7:00	ラジオ体操	萩ヶ丘公園	健康づくりのためのラジオ体操	不要	萩ヶ丘体操クラ ブ	381-5106
年8～10回	間	フッコの会ボランティア	柄杓田小学校校区内	清掃活動等	要	フッコの会	341-8288
水曜	13:30～15:30	太極拳クラブ	松ヶ江南市民センター	太極拳	要	太極拳クラブ	481-0290
第2・4木曜	19:45～21:15	なかよしクラブ	松ヶ江南市民センター	骨盤体操	不要	なかよしクラブ	481-0714
最終日曜	8:00～9:30	歩こう会(ウォーキング)	松ヶ江南市民センター・ 浦中集会所	ウォーキング	要	松ヶ江南老人ク ラブ若返り会	481-1626
年間10回	13:00～14:00	花壇づくり	松ヶ江南市民センター・ 浦中集会所	花壇づくり	要	松ヶ江南老人ク ラブ若返り会	481-1626
第1・4木曜	13:30～15:00	ピラティス	門司生涯学習センター	ピラティス	要	新日本婦人の 会 門司支部	331-1820
木曜	10:00～11:30	ネネ体操	レディースもじ	ストレッチ体操	要	九州気功協会	090-5480-6403
火曜	10:00～11:30	気功	レディースもじ	気功法・講演	要	九州気功協会	090-5480-6403

◆ 「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