

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～

門司区版

12月号

該当事業なし

11月号

該当事業なし

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
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

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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
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
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	要	万歩会	331-3033
7/21～8/31 (土日お盆休み)	7:30～	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
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
7/21～8/31	6:30～7:30	健康づくり事業 夏休みラジオ体操	大里南市民センター	ラジオ体操	不要	大里南市民センター	391-5591
9～3月	問	食生活改善推進員養成教室	門司区役所等	健康づくり等に関する講話や調理実習、運動実技(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	門司区役所保健福祉課	331-1888

7月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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	不要	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
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	要	松ヶ江北まちづくり協議会	481-5725
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	萩ヶ丘健康づくり委員会	381-8659
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・和薬膳講座	要	癒しのスピリチュアル・ケア・カンパニー 氣癒会	321-4500
毎日	問	公園愛護会	清見校区内公園	花植え・清掃	不要	公園愛護会	331-3033
最終木曜日	10:15～11:45	市民講座「老いも若きも笑って健やか大作戦」	清見市民センター	健康セルフチェック・脳トレ	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・2木曜	9:00～14:00	ヘルスメイト清見	清見市民センター	健康料理	要	ヘルスメイト清見	331-3033

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
木曜	15:00～17:00	健康卓球	清見市民センター	健康卓球	不要	清見健康づくり事業健康卓球	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	清見校区生活安全パトロール隊	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	清見校区健康づくり委員会	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	要	清見健康づくり委員会	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	さわやかボランティア	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
金曜	13:30～15:30	プルメリア	清見市民センター	フラダンス	要	プルメリア	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	要	リズム体操清見	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	要	健康づくりウォーキング	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	要	3B体操	331-3033
第2・3・4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
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
毎日 (日祝除く)	7:00～9:00	健康づくり「真向法体操」教室	国際健康倶楽部 2階	ストレッチ体操、真向法補導体操、真向法基本体操	要	真向法体操教室	371-4441
火・木・土曜	10:00～12:00	健康づくり「真向法体操」教室	国際健康倶楽部 2階	ストレッチ体操、真向法補導体操、真向法基本体操	要	真向法体操教室	371-4441
月・水・金曜	10:00～12:00	健康づくり「真向法体操」教室	国際健康倶楽部 2階	ストレッチ体操、真向法補導体操、真向法基本体操	要	真向法体操教室	371-4441
月曜	13:00～15:00	スコティッシュダンス	小森江西市民センター	スコティッシュダンス	要	小森江西市民センター	372-6001
火曜	14:30～15:30	ひまわりタイチー	小森江西市民センター	健康づくりの普及活動	要	小森江西市民センター	372-6001
火曜	15:30～17:30	太極拳クラブ	小森江西市民センター	太極拳の練習	要	小森江西市民センター	372-6001
水曜	9:00～11:30	ユニカールクラブ	小森江西市民センター	ユニカール	要	小森江西市民センター	372-6001
木曜	10:00～12:00	気功たんぽぽ	小森江西市民センター	健康維持のため	要	小森江西市民センター	372-6001
木曜	13:00～15:00	ジャズミン	小森江西市民センター	社交ダンス	要	小森江西市民センター	372-6001
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
毎月1回	問	健康料理普及講習会	市民センター等	健康づくりに関する講話や調理実習	要	門司区役所保健福祉課	331-1888
概ね月1回	問	ふれあい昼食交流会	市民センター等	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	不要	門司区役所保健福祉課	331-1888
月～金曜	9:00～9:10	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
偶数月 第3火曜	11:00～12:00	生涯学習市民講座「運動と健康講座」	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
第3火曜・ 第1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	不要	白野江まちづくり協議会「白野江歩こう会」	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
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	松ヶ江ユニカール同好会	481-4599
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	松ヶ江ユニカール同好会	481-4599
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
月曜	12:00～14:00	太極拳はなみずき	大里南市民センター	太極拳と剣	要	太極拳はなみずき	391-5591

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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
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	要	松ヶ江北まちづくり協議会	481-5725
第1・2・4木曜	10:30～12:00	フレッシュヨガクラブ	東郷市民センター	ヨガ	要	フレッシュヨガクラブ	341-1126
毎日	6:30～7:00	ラジオ体操	萩ヶ丘公園	健康づくりのためラジオ体操他	不要	萩ヶ丘体操クラブ	381-5106
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
月曜	9:30～11:30	老人会健康体操	萩ヶ丘市民センター	健康体操	要	老人会健康体操	372-3720
月曜	15:00～17:00	かわらなでしこ	萩ヶ丘市民センター	卓球	要	かわらなでしこ	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1・3・4木曜	9:30～11:30	ストレッチ健康体操クラブ	萩ヶ丘市民センター	真向法体操	要	ストレッチ健康体操クラブ	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
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
年8～10回	問	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
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
水曜	10:30～12:30	フラハーラウ・カパライ・リノ	藤松市民センター	フラダンス	不要	フラハーラウ・カパライ・リノ	391-6411
月曜	10:00～12:00	太極剣同好会	松ヶ江北市民センター	太極剣	要	太極剣同好会	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
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
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	要	松ヶ江北市民センター	481-5725
第2木曜	9:00～14:00	松北ヘルスメイトOG会	松ヶ江北市民センター	健康料理	要	松北ヘルスメイト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
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
土曜	10:00～11:30	エアロビクス ビーナス	松ヶ江北市民センター	エアロビクス	要	エアロビクス ビーナス	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
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
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	要	松ヶ江北まちづくり協議会	481-5725
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	癒しのスピリチュアル・ケア・カンパニー 氣癒会	321-4500
第1・3木曜	9:00～12:00	北九州エンジョイント事業 新・元氣塾	門司生涯学習センター	講座前と後に気功体操を行う	要	北九州エンジョイント事業 新・元氣塾	331-7671

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第2・4木曜	10:00～12:00	笑いヨガ	門司生涯学習センター	笑いヨガ	不要	新日本婦人の会 門司支部	090-7535-8422

6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第1・3火曜	18:00～20:00	ひよっとこ踊り	いこいの家	踊りの練習・市内の介護施設にて踊り披露	要	戸ノ上ひよっとこ踊り保存会	372-4146
第2・4土曜	14:00～16:00	健康講話	サンキュードラッグ庄司店	健康に関する話を30分程度行い血糖や脂質の測定を行う。	不要	サンキュードラッグ庄司店	331-5258
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
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
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S.C.D.C	大里東市民センター	スコテッシュダンス	要	アザミS.C.D.C	371-4419
第1・2・3水曜 第4木曜	10:00～12:00 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
火曜	19:30～21:00	TAISOU	大里南市民センター	ストレッチとリズム体操	要	ユニーク体操ブラーナ	372-0304
第4木曜	13:30～14:30	ロコモ予防体操	大里南市民センター	ロコモ予防のための体操	要	大里南市民センター	391-5591
木曜	10:00～11:30	体操クラブ	大里柳市民センター	ストレッチとリズム体操	要	ユニーク体操ブラーナ	372-0304
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
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
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
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

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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
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
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
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	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
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
火曜	10:00～12:00	ソフトストレッチ	藤松市民センター	ストレッチ	要	ソフトストレッチ	391-6411
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	不要	新日本婦人の会 門司支部	090-3412-8913
金曜	10:00～12:00	ユニーク体操ブラーナ	レディスもじ	ストレッチ体操	要	ユニーク体操ブラーナ	372-0304

◆ 「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