

# 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

## 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
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	ブルメリア	清見市民センター	フラダンス	要	ブルメリア	331-3033

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 象に食事を通じ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
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

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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 ニー気癒会	321-4500
第1・3木曜	9:00～12:00	北九州エンジョイント事業 新・元気塾	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・元気 塾	331-7671
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

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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 プラーナ	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 プラーナ	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
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

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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