

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～

戸畑区版

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

該当事業なし

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
月曜	10:00～12:00	和扇会	沢見市民センター	日本舞踊	要	和扇会	881-5689
火・金曜	10:30～12:00 及び随時	椎ノ木台公園愛護会	椎ノ木台公園	公園清掃・美化活動	不要	椎ノ木台公園愛護会	881-5656
火・金曜	9:00～10:30 及び随時	椎ノ木谷1号公園愛護会	椎ノ木谷1号公園	公園清掃・美化活動	不要	椎ノ木谷1号公園愛護会	881-5656
第1土曜	10:00～12:00	まちはみんなおとなりさん	市民センター・市内各所	大人のレクリエーション(クラブ・サークル活動)	要	まちはみんなおとなりさん実行委員会	881-3768
9～3月	9:45～13:00	食生活改善推進員養成教室	戸畑区役所指導室A及び栄養指導室	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	戸畑区役所保健福祉課	871-2331
火曜	14:00～15:00	脳はつらつ教室	メディカルフィットネス戸畑	3段階に分けた拮抗運動と筋力トレーニングの併用	要	メディカルフィットネス戸畑	861-1746

7月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第4木曜	12:00～15:00	街角健康チェック	浅生市場内共同スペース	血圧・体脂肪・血糖値測定	不要	戸畑けんわ病院北九州健康友の会若戸支部	881-8280
第1・2・3金曜	13:30～14:45	太極拳気功クラブ	浅生市民センター	太極拳、ストレッチ、気功	不要	太極拳気功クラブ	881-5688
第1・2・3金曜	15:00～16:30	健康体操気功クラブ	浅生市民センター	ストレッチ・体操・気功	不要	健康体操気功クラブ	881-5688
7/25～8/28	7:00～7:20	ラジオ体操	木村公園・新堤公園・仙水公園・塚川町公園・中原八幡宮	ラジオ体操	不要	子育て支援ネットワーク中原	881-1038
第4火曜	9:30～12:00	ふれあいサロン千防	高齢者複合施設「ふれあいの里戸畑」2階地域交流スペース	高齢者ふれあいサロン活動	要	イーエス会	861-3098
水曜	10:00～12:00	シャルム・ダンス戸畑	鞠ヶ谷市民センター	養生気功&創作ダンス講座	要	癒しのスピリチュアル・ケア・カンパニー: 氣癒会	321-4500
火曜	19:00～21:00	体専卓球クラブ	沢見市民センター	卓球	要	体専卓球クラブ	881-5689
第3水曜	13:00～15:00	地域住民の健康づくり「健康アップ教室」	沢見市民センター	ベタンク大会	要	沢見まちづくり協議会 健康保健部会	881-5689
木曜	13:30～15:30	卓球同好会	沢見市民センター	卓球	不要	卓球同好会	881-5689
第1・2・3木曜	10:00～12:00	マイトパズ沢見	沢見市民センター	フラダンス	要	マイトパズ沢見	881-5689
第2・4金曜	19:00～21:00	健康づくり	沢見市民センター	輪投げ練習	要	沢見プレーリング(輪投げ)クラブ	882-1373
概ね月1回	11:30～13:00	ふれあい昼食交流会	市民センター等	講話や調理実習	要	戸畑区役所保健福祉課	871-2331

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
概ね月1回	問	健康料理普及講習会	市民センター等	講話や調理実習	要	戸畑区役所保健福祉課	871-2331
第1・2・3水曜	13:30～14:45	健康体操気功クラブ	天籟寺市民センター	ストレッチ、体操、気功	不要	健康体操気功クラブ	881-1028
第1・2・3水曜	15:00～16:30	太極拳気功クラブ	天籟寺市民センター	太極拳、ストレッチ、気功	不要	太極拳気功クラブ	881-1028
第2・3・4金曜	10:00～11:15	ホームヨガクラブ	天籟寺市民センター	ヨガ	要	ホームヨガクラブ	881-1028
第2日曜	10:00～11:30	戸畑笑いヨガ倶楽部	戸畑生涯学習センター	笑いヨガ	要	戸畑笑いヨガクラブ	861-3098
第1・3土曜	13:30～15:30	中原ストレッチ	中原市民センター	ストレッチ体操	要	中原ストレッチ体操クラブ	881-1038
第1・2・3水曜	13:30～15:30	ハワイアン・フラ・ホクラニ戸畑	西戸畑市民センター	フラダンス	不要	ハワイアン・フラ・ホクラニ戸畑	881-2330
第1・2・3金曜	13:30～15:30	ホクラニ東戸畑シリウス	東戸畑市民センター	フラダンス	不要	ホクラニ東戸畑シリウス	881-1019
土曜	10:00～12:00	東戸畑太極拳クラブ	東戸畑市民センター	太極拳	要	東戸畑太極拳クラブ	881-1019
第1・2・3火曜	13:30～14:45	健康体操気功クラブ	牧山東市民センター	ストレッチ体操、気功	不要	健康体操・気功クラブ	881-3177
第1・2・3火曜	15:00～16:30	太極拳気功クラブ	牧山東市民センター	太極拳、ストレッチ、気功	不要	太極拳・気功クラブ	881-3177

6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
月～金曜	10:00～19:00	カーブス30分健康体操	イオン戸畑1階	30分健康体操教室	要	カーブスイオン戸畑	873-3668
第2・4日曜	11:00～12:00	北九州市 ひまわりタイチー	戸畑区駅前あやめ通りあやめ広場	ひまわりタイチーの普及員による指導、講習会	不要	戸畑駅前あやめ広場太極拳倶楽部	871-3239
水曜	10:00～12:00	西戸畑気功クラブ	西戸畑市民センター	気功	要	西戸畑市民センター	881-2330
金曜	11:00～12:30	ワンコイン教室	メディカル・Re-コンディショニング宗廣	500円で健康講座及び筋トレやストレッチ・エクササイズ体操を行なう	要	メディカル・Re-コンディショニング・宗廣	881-5227

◆ 「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
戸畑区担当：太田
電話：093-873-1296