

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～

戸畑区版

10月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
火曜	18:00～20:00	夜のヨガ教室	天籟寺市民センター	ヨガ	要	夜のヨガ教室	881-1028

9月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
10～12月 日曜	10:00～12:00	健康体操教室(成人)	浅生スポーツセンター	体操教室	要	NPO法人戸畑コ ミスポ	883-5566
10～12月 月曜	13:30～15:30	卓球教室(成人・月曜)	浅生スポーツセンター	卓球教室	要	NPO法人戸畑コ ミスポ	883-5566
10～12月 月曜	19:00～21:00	卓球教室(成人・ジュニア)	浅生スポーツセンター	卓球教室	要	NPO法人戸畑コ ミスポ	883-5566
10～12月 火曜	13:30～15:30	卓球教室(成人・火曜)	浅生スポーツセンター	卓球教室	要	NPO法人戸畑コ ミスポ	883-5566
10～12月 火曜	9:00～11:00	テニス教室(成人)	浅生スポーツセンター	テニス教室	要	NPO法人戸畑コ ミスポ	883-5566
10～12月 木曜	13:00～15:00	バドミントン教室(成人)	浅生スポーツセンター	バドミントン教室	要	NPO法人戸畑コ ミスポ	883-5566
10～12月 木曜	13:30～15:30	卓球教室(成人・木曜)	浅生スポーツセンター	卓球教室	要	NPO法人戸畑コ ミスポ	883-5566
第1・3火曜	8:30～10:30	小芝公園愛護会	小芝公園	公園清掃・美化活動	要	小芝公園愛護 会	881-5689
第2日曜	9:00～10:00	新池公園清掃	新池公園	公園清掃	不要	東戸畑第5協議 会	861-1752
第1・3火曜	8:30～10:30	千防公園愛護会	千防公園	公園清掃・美化活動	要	千防公園愛護 会	881-5689

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
7～9月 日曜	10:00～12:00	健康体操教室(成人)	浅生スポーツセンター	体操教室	要	NPO法人 戸畑コミスポ	883-5566
7～9月 月曜	13:30～15:30	卓球教室(成人・月曜)	浅生スポーツセンター	卓球教室	要	NPO法人 戸畑コミスポ	883-5566
7～9月 月曜	19:00～21:00	卓球教室(成人・ジュニア)	浅生スポーツセンター	卓球教室	要	NPO法人 戸畑コミスポ	883-5566
7～9月 火曜	13:30～15:30	卓球教室(成人・火曜)	浅生スポーツセンター	卓球教室	要	NPO法人 戸畑コミスポ	883-5566
7～9月 火曜	9:00～11:00	テニス教室(成人)	浅生スポーツセンター	テニス教室	要	NPO法人 戸畑コミスポ	883-5566
7～9月 木曜	13:30～15:30	卓球教室(成人・木曜)	浅生スポーツセンター	卓球教室	要	NPO法人 戸畑コミスポ	883-5566
7～9月 木曜	13:00～15:00	バドミントン教室(成人)	浅生スポーツセンター	バドミントン教室	要	NPO法人 戸畑コミスポ	883-5566
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
火曜	10:00～12:00	ヨガ36	三六市民センター	ヨガ	要	ヨガ36	881-0958
土曜	13:00～16:00	三六卓球同好会マーガレット	三六市民センター	卓球	不要	三六卓球同好 会マーガレット	881-0958
火曜	9:45～11:45	太極拳	牧山市民センター	太極拳、ひまわりタイチー	不要	太極拳花龍クラ ブ	090-4483-1626

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	881-8280

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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
第3土曜	10:30～14:00	ふれあいサロン夢追い広場	ウエルとばた8F会議室他	高齢者ふれあいサロン活動	要	イーエス会	861-3098
第3土曜	10:00～13:00	メンズクッキング	大谷市民センター	料理	要	メンズクッキング	881-4151
金曜	19:00～21:00	若葉剣友会	大谷市民センター	剣舞	不要	若葉剣友会	881-4151
夏休み中	問	ラジオ体操	春日公園	ラジオ体操	不要	三六市民センター	881-0958
水曜	10:00～12:00	シャルム・ダンセ戸畑	鞆ヶ谷市民センター	養生気功&創作ダンス講座	要	癒しのスピリチュアル・ケア・カンパニー気癒会	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1・2・4水曜	13:30～15:30	3Bクローバー	沢見市民センター	3B体操	要	3Bクローバー	881-5689
水曜	10:00～12:00	沢見気功クラブ	沢見市民センター	気功	要	沢見気功クラブ	881-5689
第2・4木曜	13:30～15:00	沢見いちご会	沢見市民センター	脳活性化	不要	沢見いちご会	881-5689
木曜	13:30～15:30	卓球同好会	沢見市民センター	卓球	要	卓球同好会	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
水曜	13:00～16:00	三六太極拳クラブ	三六市民センター	太極拳	要	三六太極拳クラブ	881-0958
火・金曜	14:00～16:00	椎の木シニアクラブ	椎の木市立年長者いきいの家	サロン交流会	要	椎の木シニアクラブ	090-2711-9713
火・金曜	13:00～14:30	椎の木シニアクラブ グラウンドゴルフ	椎の木台公園	グラウンドゴルフ	要	椎の木シニアクラブ	090-2711-9713
第2土曜	9:00～15:00	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	881-0022
第3日曜(1・2月は除く)	9:00～10:00	天籟寺川周辺清掃活動	天籟寺川周辺	天籟寺川、牧山東市民センターの周辺清掃活動	要	牧山東市民センター	881-3177
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
9月～11月	問	女性のための尿失禁予防教室 (キュービット教室)	戸畑リハビリテーション病院	医師による講義、尿もれ予防体操、尿もれパッド等用具紹介、基礎知識学習、個別評価・面談、女性スタッフで対応(計8回、参加申込締切8月15日まで)	要	戸畑リハビリテーション病院	861-1500
火曜	10:00～12:00	健康アイ体操	中原市民センター	健康体操	要	健康アイ体操	881-1038
金曜	13:30～14:30	西戸畑ストレッチクラブ	西戸畑市民センター	きたきゆう体操	要	西戸畑ストレッチクラブ	881-2330
第1・2・3水曜	13:30～15:30	ハワイアン・フラ・オクラニ戸畑	西戸畑市民センター	フラダンス	要	ハワイアン・フラ・オクラニ戸畑	881-2330
第2・4月曜	10:30～11:30	ママヨガ	西戸畑市民センター	ヨガ	要	ママヨガ	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	要	ホクラニ東戸畑シリウス	881-1019
第1木曜	10:00～13:00	ふれあい昼食会	東戸畑市民センター	昼食会、軽体操含む	要	東戸畑ネットワーク	881-1019
月・水・金曜	8:30～10:30	牧山グラウンドゴルフクラブ	牧山一号公園	グラウンドゴルフ	要	牧山グラウンドゴルフクラブ	882-4921
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

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第3日曜	12:00～16:00	糖尿病食研究	三島塾・ウェルとばた 生涯学習センター	糖質制限食のレシピ交換・調理及び糖 尿病治療についての情報交換	要	糖質ゼイゲン ストin北九州	090-2391-4923

6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第3火曜 10:00～12:00 第4水曜 13:00～15:00 第4月曜 13:00～15:00		きたきゆう体操 ひまわりタイチー	大谷市民センター	きたきゆう体操 ひまわりタイチー EG体操	不要	大谷地区 健康推進員	882-2228

◆ 「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: 村上
電話: 093-873-1296