

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～

若松区版

9月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第3木曜	18:30～21:00	男性料理教室	赤崎市民センター	男性による調理実習(健康料理)	要	男性料理教室	751-1900
月～土曜	9:30～9:45	ラジオ体操	修多羅市民センター	ラジオ体操(第1、第2)	不要	修多羅校区まちづくり協議会	751-0720

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
月～金曜	7:00～7:30	ラジオ体操	青葉市民センター	ラジオ体操・太極拳	不要	青葉市民センター	742-5331
第1・3水曜	10:00～11:30	赤崎健康体操クラブ	赤崎市民センター	ストレッチ体操	要	赤崎健康体操クラブ	751-1900
木曜	15:30～17:30	卓球	島郷市民センター	卓球	不要	島田卓球クラブ	791-0483
7/24～8/30 (土曜・日曜を除く)	6:30～6:40	夏休み健康ラジオ体操	島田二丁目公園	ラジオ体操	不要	島田公民館・東28区自治会	791-2563
火曜	13:00～17:00	島田卓球クラブ(公民館)	島田公民館	卓球練習	不要	島田卓球クラブ	791-2563
火・木・金曜	8:00～10:30	グラウンドゴルフクラブ	ひびきコスモス運動場サブグラウンド	グラウンドゴルフ	要	チーム赤崎会	751-0406
9～3月	問	食生活改善推進員養成教室	若松区役所等	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	若松区役所保健福祉課	761-5327

7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	10:00～12:00	元気ハツラツ健康サロン	赤崎市民センター	健康づくり	要	元気ハツラツ健康サロン	751-1900
火曜 第3土曜	15:00～17:00 13:00～15:00	卓球クラブ赤崎	赤崎市民センター	卓球	要	卓球クラブ赤崎	751-1900
木曜	9:45～11:45	ヘルスアップ小石	赤崎市民センター	健康体操	要	ヘルスアップ小石	751-1900
第4月曜	17:00～19:00	まちかど健康チェック	「かっぱ広場」(エスト本町通り商店街内)	健康チェック、健康講話	不要	北九州健康友の会 若松・戸畑支部	881-8280
水曜	19:00～21:00	きらり健康体操	島郷市民センター	健康体操	要	きらり健康体操	791-0483
木曜	10:00～12:00	健康体操ビビット	島郷市民センター	健康体操	不要	島郷市民センター	791-0483
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	若松区役所保健福祉課	761-5327
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。	要	若松区役所保健福祉課	761-5327
第3土曜	13:30～15:30	ふれあいいいききサロン	高須西1丁目 いこいの家	サロン活動	要	高須地区社会福祉協議会	741-6134
月～金曜	7:00～7:20	高須西ラジオ体操・ひまわり太極拳	高須西1丁目南公園	ラジオ体操・ひまわり太極拳	要	高須地区社会福祉協議会 西班	741-3473
月～金曜	7:00～7:20	ラジオ体操	高須東公園	ラジオ体操第1・第2 ひまわり太極拳	要	高須地区社会福祉協議会	741-1584
第3土曜	13:30～15:30	若松高塔山を愛する会	高塔山	清掃活動・あじさいの植付、手入れ・水仙の手入れ	要	若松高塔山を愛する会	771-8505
月曜	19:00～21:00	ビューティフル3B体操	深町市民センター	3B体操	要	ビューティフル3B体操	771-6873
第1月曜	10:00～11:30	笑いヨガ	深町市民センター	笑いヨガ	要	笑いヨガ	771-6873
第2・4月曜	10:00～12:00	ユニーク体操深町クラブ	深町市民センター	健康体操	要	ユニーク体操深町クラブ	771-6873

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
水曜	19:00～21:00	ダンスTDC	深町市民センター	社交ダンス	要	ダンスTDC	771-6873
木曜	12:30～14:00	オリエンタル・エクササイズ	深町市民センター	健康体操	要	オリエンタルエクササイズ	771-6873
木曜	19:00～21:00	紫園クラブ(A)	深町市民センター	卓球	要	紫園クラブ(A)	771-6873
第1・2・3 木曜	14:00～16:00	フラヘブン深町	深町市民センター	フラダンス	要	フラヘブン深町	771-6873
第4木曜	9:30～12:30	華の会	深町市民センター	健康料理	要	華の会	771-6873
金曜	10:00～12:00	インディアカ	深町市民センター	インディアカ	要	インディアカ	771-6873
金曜	19:00～21:00	紫園クラブ(B)	深町市民センター	卓球	要	紫園クラブ(B)	771-6873
第1・2・4 金曜	14:00～16:00	骨盤調整ピラティス	深町市民センター	ピラティス	要	骨盤調整ピラティス	771-6873
土曜	13:00～14:30	花球会(A)	深町市民センター	卓球	要	花球会(A)	771-6873
土曜	14:30～16:30	花球会(B)	深町市民センター	卓球	要	花球会(B)	771-6873
第4月曜(11月 のみ第4火曜)	12:00～15:30	まちかど健康チェック	明治町銀天街/北九州市 環境・コミュニティセンター	血圧・体脂肪・血糖値測定	不要	北九州健康友の会 若松・戸畑支部	881-8280
月曜	19:00～21:00	社交ダンス ザ・ステップ	若松中央市民センター	社交ダンス	不要	社交ダンス ザ・ステップ	771-7685
第2・4火曜	10:00～12:00	ひまわり太極拳	若松中央市民センター	太極拳	要	ひまわり太極拳	771-7685

6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
毎日(雨天・正月3ヶ日を除く)	6:30～6:40	ラジオ体操	今光東公園	ラジオ体操・ゴミ拾い(6か月に1回草取り)	要	今光たこ公園健康会	791-0250
月～金曜 土曜	10:00～13:00 15:00～19:00 10:00～13:00	女性専用健康体操教室	カーブス イオン若松	女性専用健康体操教室	要	カーブス イオン若松	772-1288
月～金曜 土曜	10:00～13:00 15:00～19:00 10:00～13:00	女性専用健康体操教室	カーブス ベイサイド若松	女性専用健康体操教室	要	カーブス ベイサイド若松	752-5007
火曜	19:30～20:45	イマココYOGA	小石公民館	ヨガ プラクティス	要	イマココYOGA(夜部2)	761-1354
木曜	19:30～20:45	イマココYOGA	小石公民館	ヨガ プラクティス	要	イマココYOGA(夜部)	761-1354
金曜	15:00～16:15	イマココYOGA	小石公民館	ヨガ プラクティス	要	イマココYOGA(昼部)	761-1354
第2・4木曜	19:50～21:00	東中14区自治会パトロール	小石公民館集合	地域内防犯パトロール	不要	東中14区コスモスパトロール隊	751-4844
月～土曜 月～金曜	10:30～ 15:00～	介護予防体操	こが病院	介護予防体操	要	こが病院	751-6200
第2・4土曜	9:00～11:00	ウォーキング会	島郷市民センター	ウォーキング(雨天の場合はニュースポーツ)	不要	健康づくり推進員の会島郷	771-7151
第1月曜	10:00～12:00	ほのほのサロン	高須市民センター	ほのほのサロン	要	高須地区社会福祉協議会	741-0797
月曜	13:00～15:00	介護予防体操 風	高須市民センター	北九体操・ひまわりタイチー・ストレッチ体操	不要	介護予防体操 風	741-5707
火曜	19:30～21:30	ジャズ体操	高須市民センター	体操	不要	ジャズ体操	601-9994
水曜	15:00～17:00	高須風船バレー	高須市民センター	風船バレー	不要	高須風船バレー	741-2932
木曜	19:30～21:00	社交ダンスすずらん	高須市民センター	社交ダンス	不要	社交ダンスすずらん	741-5707
第2・3・4火曜	14:00～16:00	しゃべり場 コットンハウス	高須東 コットンハウス	日頃の生活情報、健康談話、ロコモ体操などを中心としてシニアの集いの場 サロン活動	不要	高須地区社会福祉協議会	090-8838-9314
月～金曜	7:00～7:15	高須南ラジオ体操とひまわりタイチー	高須南いこいの家前広場	ラジオ体操・ひまわりタイチー	不要	高須地区社会福祉協議会	090-8838-9314

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第1・3水曜	10:00～11:30	高須南太極拳(健康太極拳)	高須南公民館	健康太極拳	要	高須南太極拳 (健康太極拳)	090-8838-9314
毎日	10:30～20:30	西日本スイミングクラブ	西日本スイミングクラブ	水中運動・水泳指導・トレーニングジム	不要	西日本スイミング クラブ	751-1000
第4木曜(4・5・8・1・3月) 第3木曜(6・7・9・10月) 9:00～11:00		北九州市道路サポーター	白山大井戸1号線	道路清掃ボランティア	不要	ひまわり	751-8847
第3木曜	13:00～15:00	笑顔・いきいき・夢サロン	南高須公民館	健康体操(ひまわりタイチー)	要	高須地区社会 福祉協議会	090-8838-9314

◆ 「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
若松区担当:林田
電話:093-873-1296