

# 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～

若松区版

## 10月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
月～金曜 10:00～13:00 15:00 ～19:00 土曜 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 10:00～13:00 15:00 ～19:00 土曜 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
木曜	13:30～15:30	太極拳	ひびきの市民センター	太極拳	要	三好	090-5726-8082

## 9月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
木曜	10:00～12:00	カトレアクラブ	高須市民センター	健康体操	不要	カトレアクラブ	741-5707
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
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)	不要	高須地区社会 福祉協議会	090-8838-9314

## 8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
月曜	9:45～11:45	卓友会	赤崎市民センター	卓球	要	卓友会	751-7183
第4水曜	10:00～11:30	健康づくり体操と講話	東25区公民館	65歳以上の高齢者を対象にしたリズム 体操、レクリエーション体操など	不要	はつらつクラブ E25	791-5909

## 7月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第3土曜(8 月・2月除く)	9:00～12:00	青葉台歩こう会月例ウォーキング	青葉市民センター	楽しいウォーキング(7km～10kmのコース)	不要	青葉台健康づく り委員会	741-4373
第3木曜	18:30～21:00	男性健康料理教室	赤崎市民センター	男性向けの健康料理教室	要	男性料理教室	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
火曜	13:00～15:00	小石風船バレーボールクラブ	赤崎市民センター	風船バレーボール	要	小石風船バレー ボールクラブ	751-1900
火曜 15:00～17:00 第3土曜 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
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
月曜	15:00～17:00	バランスボールA	赤崎市民センター	バランスボール・健康体操	要	バランスボール 健康体操	751-1900
月曜	9:45～11:45	リズム体操	赤崎市民センター	体操	要	リズム体操	751-1900
月曜	13:00～15:00	ブルーコーラル赤崎	赤崎市民センター	フラダンス	要	ブルーコーラル 赤崎	751-1900
木曜	10:30～12:00	ヨガクラブ	赤崎市民センター	ヨガ	要	やさしいヨガB	751-1900
第2・4木曜 第1・3土曜	10:00～12:00	ユニーク体操プラーナ	赤崎市民センター	健康体操	不要	ユニーク体操プ ラーナ	751-1900
木曜	13:30～15:30	社交ダンスコスモス会	赤崎市民センター	社交ダンス	不要	社交ダンスコス モス会	751-1900
金曜	15:30～16:45	やさしいヨガ(A)	赤崎市民センター	ヨガ	要	やさしいヨガ(A)	751-1900
土曜	10:00～12:00	いきいき民謡クラブ	赤崎市民センター	民謡	要	いきいき民謡ク ラブ	751-1900
第4月曜	17:00～19:00	まちかど健康チェック	かつば広場(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
第3土曜	9:00～12:00	小石赤崎あるこう会	小石・赤崎一帯	ウォーキング	不要	小石・赤崎校区 まちづくり協議会	751-1900

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
2か月に1回土曜(問合せ)	9:00～11:00	犬のフン害パトロール	小石・赤崎校区内	環境美化のため犬のフンを拾う清掃活動	不要	小石・赤崎校区まちづくり協議会	751-1900
金曜	15:00～16:15	イマココYOGA	小石公民館	ヨガ プラクティス	不要	イマココYOGA(昼部)	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	不要	イマココYOGA(夜部)	761-1354
火曜	19:30～20:45	イマココYOGA	小石公民館	ヨガ プラクティス	不要	イマココYOGA	761-1354
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3金曜(雨天時日程変更)	19:30～21:00	生活安全パトロール	第16区自治会内	生活安全パトロール	要	16区自治会生活安全パトロール隊	230-5434
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	要	介護予防体操「風」	741-5707
火曜	13:00～15:00	日舞	高須市民センター	日舞	不要	朋の会	741-5707
水曜	13:00～15:00	高須ひまわりタイチー	高須市民センター	体操	不要	高須ひまわりタイチー	741-0797
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月曜	13:00～15:00	高須東お話しサロン	高須市民センター	サロン活動	不要	高須地区社会福祉協議会	741-3878
第3土曜	13:30～15:30	ふれあいいきいきサロン	高須西1丁目 いこいの家	サロン活動	不要	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	不要	高須地区社会福祉協議会西班	741-3473
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	不要	高須地区社会福祉協議会	090-8838-9314
偶数月第2日曜(雨天時日程変更)	8:30～11:30	廃品回収活動	西園町・山ノ堂町1～9番・14～17番	歩いて廃品回収を行う(廃品集積所、第16区公民館、元芦村米穀店前)	要	16区自治会	230-5434
第2日曜(1・2月なし)	8:00～9:00	旧栄盛川清掃活動	西園町21～19番	旧栄盛川領域内の清掃活動	要	16区自治会	230-5434
第1土曜	9:00～11:00	畠田健康ウォーキング	畠田～頓田貯水池・グリーンパーク等	健康を目標とするウォーキング	不要	畠田公民館・東28区自治会	791-2563
7月24日～8月30日(土曜・日曜を除く)	6:30～6:40	夏休み健康ラジオ体操	畠田二丁目公園	ラジオ体操	不要	畠田公民館・東28区自治会	791-2563
火曜	13:00～17:00	畠田卓球クラブ(公民館)	畠田公民館	卓球練習と情報交換	不要	畠田卓球クラブ	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	不要	チーム赤崎会	751-0406
奇数月第4日曜と10月12日	13:00～15:30	健康講座	古前市民センター	健康講座、ニュースポーツ体験等開催	不要	古前校区老人クラブ連合会	771-9956
週1回	14:00～15:00	ハーモニー夢・きずな	本城サポートセンター等	体操・踊り・歌の練習と発表	要	ハーモニー夢・きずな	090-8838-9314
第1・3水曜	10:00～11:30	高須南太極拳	南高須公民館	健康太極拳	要	高須南太極拳同好会	090-8838-9314
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
毎月1回日曜	10:00～11:30	海岸清掃	若松区海岸	海岸清掃	不要	われら海岸探偵団	772-3223
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	要	社交ダンス ザ・ステップ	771-7685
木曜	17:00～19:00	ストレッチライフ	若松中央市民センター	ストレッチ体操	不要	ストレッチライフ	761-4602
8月1日～31日(雨天中止)	6:30～6:50	夏休みラジオ体操	若松中学校 グラウンド	ラジオ体操	不要	第16区自治会	230-5434

## 6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第2・4金曜	20:00～21:00	36区自治会防犯パトロール	36区町内(東二島1・2丁目)	防犯パトロール	不要	36区防犯部	791-3504
第4月曜	9:30～10:30	健康体操サロン	青葉市民センター	健康体操	要	青葉市民センター	742-5331
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	今光たご公園健康会	791-0250

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
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	要	東中14区コスモスパトロール隊	751-4844
月～土曜10:30～ 月～金曜13:30～		医療法人 優和会こが医院	こが病院	介護予防体操	不要	こが医院	751-6200
第3土曜	10:00～	医療法人 優和会こが医院	こが病院	認知症予防教室	要	こが医院	751-6200
第2金曜20:00～21:00 第3火曜15:00～16:00		地域防犯パトロール	第27区内全域	防犯パトロール	不要	第27区自治会	701-1386
毎日	問	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若松校	751-1000
第4木曜	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
水曜	13:30～15:30	きたきゆう体操	二島市民センター	健康体操	不要	きたきゆう体操	791-1552
月～金曜	8:30～10:30	グラウンドゴルフ	二島西公園グラウンド	グラウンドゴルフ	不要	GG協会西部支部 二島クラブ	791-4453

◆ 「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: 佐藤  
電話: 093-873-1296