

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～

八幡東区版

12月号

該当事業なし

11月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
12/1～3/31	問	平成30年度後期平野ウォーキングキャンペーン	各所	各自ウォーキング記録簿を記入し市民センターに持参する	不要	平野市民センター	661-1584
11/22～1/31(木曜)	9:45～12:00	楽しいスポーツのすすめ(後期)	八幡東体育館	ラージボール卓球教室	要	八幡東区役所コミュニティ支援課	671-0801(内線642)

10月号

該当事業なし

9月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
火曜	19:30～21:30	SD社交ダンス	前田市民センター	社交ダンス	要	SD社交ダンス	641-5721

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
水曜	14:00～16:00	ラズベリー	枝光南市民センター	社交ダンス	要	ラズベリー	682-0067
7/23～8/24(土日除く)	6:30～7:00	高見夏休みラジオ体操	高見中央公園	ラジオ体操	不要	高見自治区会	652-0615
月曜	18:30～21:00	健康づくり教室	花尾小学校	ファミリーバドミントン	要	ワイ・ワイ・クラブ	231-3309
金曜	18:30～21:00	健康づくり教室	花尾小学校	ラージボール卓球	要	遊友クラブ	231-3309
第1・3・4金曜	10:30～12:00	ストレッチヨーガ	前田市民センター	ヨーガ	不要	ストレッチヨーガ	662-0552
9～3月	問	食生活改善推進員養成教室	八幡東区役所等	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	八幡東区役所保健福祉課	671-6881

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	9:30～10:30	クリーンリバー高見	板櫃川河川敷	除草・清掃活動(2月、8月は学習会) 雨の場合次週へ	不要	高見自治区会	652-7818
第1水曜	20:00～21:00	槻田第3区自治区会2班生活安全パトロール	祝町市民センター	生活安全パトロール	不要	祝町まちづくり協議会	651-3816
第2水曜(8月休)	10:00～11:30	祝町おたっしや教室	祝町市民センター	元気ハツラツ健康アップ教室	要	八幡東区役所保健福祉課 地域保健係	671-6881
月～土曜	9:45～	ラジオ体操	枝光北市民センター	ラジオ体操	不要	枝光北市民センター	661-2437
年7回	13:30～15:00	枝北けんこういちばん～心と体の健康づくり～	枝光北市民センター	健康講話・健康体操等(7/26・9/27・10/4・11/22・12/6・1/24・2/28)	要	枝光北市民センター	661-2437
水・土曜	8:00～11:00	枝光北グラウンドゴルフクラブ	枝光公園	グラウンドゴルフ	不要	枝光北グラウンドゴルフクラブ	681-7655
月曜	10:00～12:00	自力整体	枝光市民センター 和室	先生のビデオを見ながら自分で整体をする	要	新日本婦人の会	662-1692
金曜	19:00～21:00	枝北桜太極拳	枝光小学校体育館	太極拳	不要	枝光北スポーツ開放管理指導員	662-1692
月曜	13:00～15:00	元気会	枝光南市民センター	日本舞踊	要	元気会	682-0067
火曜	18:00～20:00	なかよしクラブ	枝光南市民センター	卓球	要	なかよしクラブ	682-0067

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
水曜	19:00～21:00	翔武館	枝光南市民センター	空手	不要	翔武館	682-0067
木曜	11:00～12:00	健康体操ストレッチブーケ	枝光南市民センター	健康体操・ストレッチ	要	健康ストレッチブーケ	682-0067
金曜	19:00～20:30	クラブレッツ	枝光南市民センター	健康体操	不要	クラブレッツ	682-0067
第1・2・3月曜	15:00～17:00	レクダンス	大蔵市民センター	体操・ストレッチ・レクダンス	不要	さわやか健康体操クラブ	652-3817
火曜	15:00～16:30	ここちyoga	大蔵市民センター	リラックスヨガ	不要	ここちyoga	652-3817
木曜	9:30～11:30	はじめてのダンス	大蔵市民センター	体操	不要	はじめてのダンス	652-3817
木曜	18:00～20:00	大蔵ラージボール卓球クラブ	大蔵市民センター	ラージボール卓球	不要	大蔵ラージボール卓球クラブ	652-3817
第2金曜 (8月休・11月第3金曜)	10:00～11:30	大蔵地区元気でハツラツ健康アップ教室	大蔵市民センター	市民が主体になって実施する健康づくり事業	不要	八幡東区役所 保健福祉課地域保健係	671-6881
第2・4金曜 (8月第2月曜・祝日休)	13:30～15:00	大蔵脳活クラブ	大蔵市民センター	認知症予防教室	不要	八幡東区役所 保健福祉課地域保健係	671-6881
月1回 (日曜)	9:00～15:00	大蔵地区体育委員会	大蔵小学校及び地域、高炉台公園・球場・八幡東体育館	ソフトボール・グラウンドゴルフ・風船バレー・ソフトバレーボール・レクリエーションバレーボール・ユニカール・インディアカ・ラージボール卓球	要	大蔵地区体育委員会	090-5720-5007
月・火・木曜	12:00～15:00	ユニカール	大谷体育館	ユニカール	不要	北九州市ユニカールクラブ	090-2518-0943
火・水曜	10:30～11:30	リズムダンス教室	大谷体育館	リズムダンス	不要	リズムダンスクラブ	090-2518-0943
火・木曜	10:00～11:30	リハビリ教室	大谷体育館	心臓手術をされた方対象のリハビリ運動教室	不要	年金病院OB会	090-2518-0943
水・土曜	13:00～14:30	サーキット教室	大谷体育館	運動教室	不要	シルバー体操クラブ	090-2518-0943
金曜	18:30～19:30	ステップエクササイズ	大谷体育館	ステップエクササイズ	不要	ステップクラブ	090-2518-0943
月曜	19:00～21:00	空手クラブ	尾倉市民センター	空手	要	空手クラブ	661-0516
月曜	16:00～18:00	ニコニコラージ	尾倉市民センター	ラージボール卓球	要	ニコニコラージ	661-0516
月曜	13:00～15:00	おどり同好会	尾倉市民センター	日本舞踊	要	おどり同好会	661-0516
月曜	10:00～12:00	月曜卓球クラブ	尾倉市民センター	卓球	要	月曜卓球クラブ	661-0516
月・木曜	13:00～	ラジオ体操Ⅱ	尾倉市民センター	ラジオ体操	要	ラジオ体操Ⅱ	661-0516
月～土曜	9:00～9:10	尾倉市民センターラジオ体操	尾倉市民センター	ラジオ体操第1・第2	要	尾倉まちづくり協議会 健康福祉部会	661-0516
火曜	12:15～14:15	帆柱会	尾倉市民センター	民踊(英流)	要	帆柱会	661-0516
火曜	19:00～21:00	護身拳法	尾倉市民センター	護身術	要	護身拳法	661-0516
第2火曜	11:00～13:00	「茶論おぐら」	尾倉市民センター	茶論おぐら(健康に関する講話・体操・ウォーキング)	要	尾倉まちづくり協議会 健康福祉部会	661-0516
水曜	15:00～17:00	尾倉ラージボール	尾倉市民センター	ラージボール卓球	要	尾倉ラージボール	661-0516
水曜	12:45～14:45	剣舞道	尾倉市民センター	剣舞	要	剣舞道	661-0516
第2・4水曜	17:30～18:30	尾倉ソーラン会	尾倉市民センター	民踊	要	尾倉ソーラン会	661-0516
木曜	13:00～15:00	木曜卓球クラブ	尾倉市民センター	卓球	要	木曜卓球クラブ	661-0516
木曜	19:30～21:00	健康ヨガ	尾倉市民センター	ヨガ	要	健康ヨガ	661-0516
第1・3・4木曜	19:30～21:00	ピーチクラブ	尾倉市民センター	3B 体操	要	ピーチクラブ	661-0516
第1・3・4木曜	10:00～12:00	リフレッシュ体操	尾倉市民センター	3B 体操	要	リフレッシュ体操	661-0516

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第2木曜	10:00～11:30	尾倉にこにこ体操	尾倉市民センター	市民が主体になって実施する健康づくり事業	要	八幡東区役所 保健福祉課 地域保健係	671-6881
金曜	15:30～17:30	桜クラブ	尾倉市民センター	ラージボール卓球	要	桜クラブ	661-0516
金曜	13:00～15:00	寿若聖会	尾倉市民センター	民舞	要	寿若聖会	661-0516
金曜	19:30～21:00	ハリウッドヨガ	尾倉市民センター	ヨガ	要	ハリウッドヨガ	661-0516
土曜	12:30～14:30	しらうめ会	尾倉市民センター	日本舞踊(英流)	要	しらうめ会	661-0516
土曜	9:30～12:00	ステップダンス	尾倉市民センター	健康体操	要	ステップダンス	661-0516
土曜	15:00～17:00	ラージボール同好会	尾倉市民センター	卓球	要	ラージボール同好会	661-0516
第4土曜	6:30～18:00	尾倉山歩会	尾倉市民センター	登山	要	尾倉山歩会	661-0516
8/1～11/30	問	平成30年度中期平野ウォーキングキャンペーン	各所	各自ウォーキング記録簿を記入し市民センターに持参する	不要	平野市民センター	661-1584
第1日曜	9:00～11:00	ボランティアくす(高齢者サロン事業)	祇園原公園	祇園原公園花壇管理(年2回花苗植え)&清掃	不要	前田第4地区社会福祉協議会	661-1958
第1日曜	11:00～14:00	いこいの家サロン(高齢者サロン事業)	祇園原公園いこいの家	高齢者の生きがい活動(軽体操・脳トレ等)	要	前田第4地区社会福祉協議会	661-1958
7/21～8/31	7:00～	平野まちづくり協議会 ラジオ体操	祇園原公園	ラジオ体操	不要	平野まちづくり協議会	661-1584
毎日(随時)	問	チャレンジ55	皿倉山	皿倉山に年55回登る運動	要	帆柱自然公園愛護会皿倉山ビジターセンター	681-5539
第4日曜	9:30～12:00	さわやか健康清掃登山	皿倉山	登山	要	帆柱自然公園愛護会皿倉山ビジターセンター	681-5539
年10回	10:15～15:30	森のカルチャー	皿倉山ビジターセンター	実習と散策	要	帆柱自然公園愛護会皿倉山ビジターセンター	681-5539
第1・3日曜	9:00～10:00	山路1丁目西公園愛護会の活動	山路1丁目西公園	公園の清掃等	不要	山路1丁目西公園愛護会	651-5544
奇数月 第2金曜	問	高槻ゴルフ同好会	市内各所	ゴルフ	不要	高槻ゴルフ同好会	651-8386
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	八幡東区役所 保健福祉課	671-6881
概ね月1回	問	ふれあい昼食交流会	市民センター等	講話や調理実習	要	八幡東区役所 保健福祉課	671-6881
第1・3金曜	13:30～15:30	健康ひろば	新日鐵住金体育館多目的ホール	高齢者の筋力アップをはかる	不要	八幡東区役所 保健福祉課 地域保健係	671-6881
第2木曜	10:00～12:00	健康ウォーク	高槻校区周辺のウォーキングコース	2時間以内で帰られる近郊コースをウォーキング	不要	高槻まちづくり協議会	653-2677
月曜	10:00～12:00	ひびき卓球クラブ	高見市民センター	ラージボール卓球	要	ひびき卓球クラブ	651-2101
月曜	18:00～20:00	乱球倶楽部	高槻市民センター	卓球	不要	乱球倶楽部	653-2677
第1・2・3・5 火曜	19:00～21:00	高槻ラージボール卓球	高槻市民センター	卓球	要	高槻ラージボール卓球	653-2677
火・木・土曜	9:00～12:00	茶屋町グラウンドゴルフクラブ	茶屋町公園内	地域の活性及び親睦 グラウンドゴルフ	不要	槻田第五自治区会	651-7803
火・木・土曜	9:20～9:50	高槻校区健康づくり事業	高槻市民センター	ストレッチ・ラジオ体操	不要	高槻まちづくり協議会・健康づくり推進員の会	653-2677
第1木曜	13:30～15:00	高槻認知症予防	高槻市民センター	認知症予防教室	要	八幡東区役所 保健福祉課 地域保健係	671-6881
木曜日 (月1回)	13:30～15:30	認知症予防塾	高槻市民センター	認知症予防講座	要	高槻市民センター	653-2677
金曜	19:00～21:00	中畑卓球同好会	高槻市民センター	卓球	不要	中畑卓球同好会	651-8386
第2土曜	9:00～12:00	茶屋町公園周辺一斉清掃	茶屋町公園及び周辺	地域の環境整備及び活性化	不要	槻田第五自治区会	652-3571
毎日(日・祭 日休み)	6:30～	ラジオ体操(茶屋町公園内)	槻田第五区区民館	地域の活性及び交流 体操前後ゴミ拾い	不要	槻田第五自治区会	651-6411

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
水曜	19:00～21:00	ヨガ教室	槻田第五区民館	ヨガ 健康増進	不要	槻田第五区民館『ヨガ教室』	651-7803
第3金曜	19:00～21:00	防犯パトロール	槻田第五区各町内会	防犯防災活動	不要	槻田校区まちづくり協議会	652-4536
月曜	10:00～12:00	ひまわりタイチー皿倉	天神市民サブセンター	介護予防太極拳	要	ひまわりタイチー皿倉	661-0516
月曜	13:00～15:00	楽楽太極拳	天神市民サブセンター	太極拳	要	楽楽太極拳	661-0516
月～土曜	9:00～9:10	天神市民サブセンターラジオ体操	天神市民サブセンター	ラジオ体操第1・第2	要	尾倉まちづくり協議会 健康福祉部会	661-0516
火曜	10:30～12:30	リフレッシュヨガ	天神市民サブセンター	ヨガ	要	リフレッシュヨガ	661-0516
火曜	16:00～18:00	天神ラージボール	天神市民サブセンター	卓球	要	天神ラージボール	661-0516
水曜	13:00～15:00	太極拳クラブ	天神市民サブセンター	太極拳	要	太極拳クラブ	661-0516
第1・3木曜	10:00～12:00	チューリップ体操	天神市民サブセンター	健康体操	要	チューリップ体操	661-0516
木曜	19:30～21:00	さくら 3B	天神市民サブセンター	3B 体操	要	さくら 3B	661-0516
第4金曜	10:00～11:30	生き生き教室	天神市民サブセンター	市民が主体になって実施する健康づくり事業	要	八幡東区役所 保健福祉課地域保健係	671-6881
火曜	13:00～15:00	すこやかストレッチ健康体操	平野市民センター	体操	不要	すこやかストレッチ健康体操	661-1584
水曜	13:00～15:00	さくらラージボール	平野市民センター	ラージボール卓球	要	さくらラージボール	661-1584
第2金曜	10:00～11:30	花尾元気でハツラツ健康アップ教室	平野市民センター	市民が主体になって実施する健康づくり事業	不要	八幡東区役所 保健福祉課地域保健係	671-6881
年9回	9:30～15:30	楽しい健康山歩き	帆柱山系	散策	要	帆柱自然公園愛護会皿倉山ピクニックセンター	681-5539
年10回	9:30～15:30	植物ウォッチング	帆柱自然公園	散策	要	帆柱自然公園愛護会皿倉山ピクニックセンター	681-5539
第4木曜	13:30～15:00	前田生き生きサロン	前田市民センター・平野市民センター	ストレッチ体操・脳トレゲーム・健康講話・合唱等	要	前田北地区社会福祉協議会	681-5219
毎日(日・祭日除く)	6:00～6:30	モーニングラジオ体操	桃園球技場前広場	ストレッチ・ラジオ体操1・2 みんなの体操	不要	モーニング体操	090-1973-3020
月曜	11:00～12:00	ニコニコひまわりクラブ	八幡東区元照寺本堂	ストレッチ・ひまわり太極拳・ラジオ体操	要	ニコニコひまわりクラブ	661-2896

## 6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
火曜	18:30～21:00	居合道クラブ	祝町市民センター	居合道	不要	居合道クラブ	651-3816
第2水曜	20:00～21:00	生活安全パトロール	枝光一区地域内	枝光一区地域住民の防犯・防災パトロール	不要	枝光一区地域まちづくり協議会	682-0067
第1日曜	9:00～11:00	夢二通り清掃	枝光南市民センター	清掃	不要	枝光第一老人クラブ連合会	682-0067
月曜	9:30～11:30	さわやかクラブ	枝光南市民センター	健康体操	不要	さわやかクラブ	682-0067
金曜	10:30～12:00	自彊の友	枝光南市民センター	手もみ・真向法・20回法・十字路もみ(自彊術・健康体操)	不要	自彊の友	682-0067
金曜	13:30～15:00	自彊術クラブ	枝光南市民センター	自彊術・健康体操	不要	自彊術クラブ	682-0067
月曜	15:00～17:00	藤華会	枝光南市民センター	日本舞踊	不要	藤華会	682-0067
火曜	15:00～17:00	卓球同志会	枝光南市民センター	ラージボール卓球	要	卓球同志会	682-0067
月・木曜	9:00～11:00	ペタンク	上本町一丁目公園	ペタンク	要	枝光第一老人クラブ連合会ペタンク同好会	682-0067
火・金曜	8:30～11:00	グラウンドゴルフ	高炉台公園さくら広場	グラウンドゴルフ	要	枝光第一老人クラブ連合会枝一GG会	682-0067
水曜	14:00～16:00	水曜会	ダイアパレス八幡中央集会所	卓球	要	水曜会	090-8411-4850

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
水曜	13:00～14:15	こちyoga	槻田市民センター	ヨガ	不要	こちyoga	653-1185
水曜	19:00～20:30	ちよびまる	槻田市民センター	3B体操	不要	ちよびまる	653-1185
第3木曜	13:30～14:30	年長者の里 いきいき福祉講座	パレス八幡 研修室A	家庭・医療・介護・食生活・介護保険などをテーマに開催	要	社会福法人 年長者の里	652-3939
第2金曜	13:30～16:00	お屋のスタッフ対抗ボウリング大会	桃園シティボウル	ボウリング大会	要	桃園シティボウル	671-7566
水曜	13:30～15:30	日本3B体操協会	八幡東生涯学習センター	健康体操(3B)	要	すこやか体操 クラブ	661-1799

◆ 「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  
八幡東区担当: 吉廣  
電話: 093-873-1296