

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～

八幡西区版

12月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第1・3月曜	10:00～	上の原8町会ひまわりタイチーでサロン活動	上の原8町会つどいの家	ひまわりタイチーで認知症予防、介護予防、居場所づくり	要	上津役校区社会福祉協議会	090-8289-6457
第2木曜	9:30～	健康満歩会	上津役市民センター	高齢者の居場所づくり及び健康づくりとして校区内をウォーキング	要	上津役校区社会福祉協議会健康満歩会	090-8289-6457
第2火曜	13:00～15:00	馬場ふれあいサロン	馬場山公民館	高齢者の居場所づくり、健康体操	要	馬場ふれあいネットワーク	090-8289-6457

11月号

該当事業なし

10月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
水曜	19:30～21:30	秋桜クラブ	楠橋市民センター	太極拳	要	秋桜クラブ	618-8322
第2・4木曜	13:30～15:30	手話ダンス	黒崎市民センター	手話ダンス	不要	手話ダンス	641-4106
第3土曜	10:00～12:00	おやじの料理教室	千代市民センター	男性の為の健康料理教室	要	おやじの料理	618-2766
第2月曜	13:30～15:00	健康ボウリング	桃園シティボウル	健康維持と認知症予防のボウリング	要	「歴史に学ぶ」OB会	618-2766

9月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
木曜	13:30～15:30	赤坂市民センタークラブ	赤坂市民センター	太極拳の練習	不要	太極拳クラブ	692-2989
火曜	19:30～21:00	ヨガ入門講座2	楠橋地域交流センター	ヨガ	要	楠橋地域交流センター	617-0308
第4木曜	10:00～11:30	きたきゆう体操	八枝市民センター	きたきゆう体操	不要	八枝まちづくり協議会 健康づくり部会	602-8440
月～金曜	6:50～7:10	泉ヶ浦早朝ラジオ体操	龍戸公園	モーニングストレッチ・ラジオ体操	不要	八枝まちづくり協議会 健康づくり部会	602-8440

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
金曜	19:00～21:00	インディアカ	折尾東小学校	インディアカを通じてコミュニケーションと健康維持	不要	ラビット	641-7867
火曜	10:00～12:00	養生気功 コスモス会	黒畑市民センター	養生気功	不要	養生気功コスモス会	631-8122
第1・3水曜	10:00～11:30	センター講座「黒畑げんき塾」	黒畑市民センター	健康に関する講話やストレッチ、脳トレなどを行なう	不要	黒畑市民センター	631-8122
第2・3・4水曜	15:30～17:00	さわやか体操	黒畑市民センター	ソフトエアロビ	不要	さわやか体操	631-8122
金曜	10:30～12:00	ここちYoga	黒畑市民センター	ヨガ	不要	ここちYoga	631-8122
毎日	7:00～	元気にラジオ体操	鳴水小学校	ラジオ体操	不要	鳴水まちづくり協議会	621-3085
月曜	10:00～12:00	ファミリーバドミントンクラブ	本城市民センター	ファミリーバドミントン	要	ファミリーバドミントンクラブ	691-2301
第1土曜 第3水曜	13:30～15:30	みどりの会 風船バレー	本城市民センター	風船バレー	要	本城校区社会福祉協議会	090-1168-0882

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
9～3月の第2木曜または第4月曜(全8回)	問	食生活改善推進員養成教室	八幡西区役所 3階 栄養指導室ほか	食生活改善推進員を養成する講座(栄養等に関する講話と調理実習)	要	八幡西区役所 保健福祉課	642-1444

7月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
通年	8:45～9:00	ラジオ体操	青山市民センター	ラジオ体操	不要	青山市民センター	631-0767
第3水曜	13:00～15:00	青山ふれあいサロン	青山年長者憩いの家	サロン事業(茶話会、健康講座、脳トレ、ストレッチ、お花見等)	不要	熊西校区社会福祉協議会	622-4691
火曜 13:00～15:00 金曜 10:00～13:00		赤坂風船バレークラブ	赤坂市民センター多目的ホール(火曜)・フレッシュラザ(金曜)	風船バレー(練習試合・支援学級での風船バレー補助)	不要	赤坂風船バレークラブ	601-0782
金曜	9:00～11:00	グラウンドゴルフ(GOGO健康づくり事業)	穴生公園	グラウンドゴルフ	不要	青山健康づくり実行委員会	631-0767
第1火曜	15:00～17:00	ニューススポーツ無料開放デー	穴生ドーム	ニューススポーツ	不要	穴生ドーム	645-6691
初級:全10回 中級:全6回	9:00～12:00	穴生ドームテニス教室	穴生ドーム	テニス教室(①初級・②中級)	要	穴生ドーム	645-6691
毎日	9:00～21:00	穴生ドーム健康ウォーキング事業	穴生ドーム	ウォーキング	不要	穴生ドーム	645-6691
月2回	17:00～21:00	遊友テニスクラブ	穴生ドーム	硬式テニス	要	遊友テニスクラブ	613-5154
月2回	9:00～11:00	穴生ドーム クラブ	穴生ドーム	グランドゴルフ月例会	要	GGYS会	613-1828
土曜	9:00～11:00	ペタンク八枝	永犬丸中央公園グラウンド	ペタンクの練習および競技	不要	ペタンク八枝	601-4720
第4木曜	10:00～12:00	平成30年度ミニ寺子屋	永犬丸西市民センター	高齢者対象課題中心学習会	要	生涯学習ボランティア 永犬丸西校区社会福祉協議会	692-5760
年6回	問	永犬丸西町サロン活動	永犬丸西町集会所	サロン活動(しずちゃん体操等)	要	永犬丸西校区社会福祉協議会	601-3269
月～金曜 10:00～19:00 土曜 10:00～13:00		カーブス30分健康体操	カーブス北九州折尾	女性対象の健康体操	要	カーブス北九州折尾	601-1533
月～金曜 10:00～19:00 土曜 10:00～13:00		カーブス30分健康体操	カーブスコスパ相生店	女性対象の健康体操	要	カーブスコスパ相生店	622-2155
7～2月	問	ニューススポーツ出前講座	各会場	ニューススポーツ出前講座	要	穴生ドーム	645-6691
月・水・金曜	10:30～12:00	ペタンク	香月公園グラウンド	ペタンクの練習	要	香月ペタンク愛好会	617-6561
金曜	13:30～15:30	アロハフラメイツ香月	香月市民センター	フラダンス	要	アロハフラメイツ香月	617-0203
第4金曜	10:00～12:00	つくし同好会	香月市民センター	健康料理	不要	つくし同好会	617-0203
月曜	19:00～21:00	KFB(香月ファミリーバドミントンクラブ)	香月スポーツセンター	ファミリーバドミントン	要	KFB(香月ファミリーバドミントンクラブ)	617-0203
火曜	13:00～15:00	やまどりビーチボール	香月スポーツセンター	ビーチボールの練習	要	やまどりビーチボール	617-1932
水曜	9:30～11:30	NPO法人香月・千代スポーツクラブ スマイルウォーキング教室	香月スポーツセンター	基礎体力の増進を図る	要	NPO法人香月・千代スポーツクラブ	617-7626
木曜	10:00～12:00	NPO法人香月・千代スポーツクラブ 健康美容体操教室	香月スポーツセンター	健康美容体操教室	要	NPO法人香月・千代スポーツクラブ	617-7626
木曜	19:00～21:00	NPO法人香月・千代スポーツクラブ バレーボール教室	香月スポーツセンター	バレーボールクラブ	要	NPO法人香月・千代スポーツクラブ	617-7626
金曜	10:00～12:00	NPO法人香月・千代スポーツクラブ 卓球金曜教室	香月スポーツセンター	卓球教室 初心者・初級者	要	NPO法人香月・千代スポーツクラブ	617-7626
土曜	11:00～13:00	NPO法人香月・千代スポーツクラブ バドミントン教室	香月スポーツセンター	バドミントン教室 初級・中級者	要	NPO法人香月・千代スポーツクラブ	617-7626
水・木曜	10:30～12:30	NPO法人香月・千代スポーツクラブ テニス教室	香月中央公園等	テニス教室	要	NPO法人香月・千代スポーツクラブ	617-7626
毎月1回以上	問	竹林整備作業(たけのこ部会)	上上津役竹林	荒れた竹林をきれいにし(整備)タケノコも楽しむ会	不要	いきがいきクラブ	612-3951

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第1月曜	10:00～12:00	ひまわり会(赤坂サロン)	貴船台つどいの家	サロン活動	不要	赤坂校区社会福祉協議会	601-7021
月～金曜 (8/13～15除く)	6:30～7:30	夏休みラジオ体操	木屋ヶ谷公園	毎朝、ラジオ体操第1と第2を行なう	不要	町上津役第6町内会	611-1595
月1回	9:00～14:00	ウォーキング	金山川周辺他	ウォーキング	不要	日吉台地区ウォーキング会	603-7079
金曜	10:00～12:00	くすばし元気塾	楠橋市民センター	健康講座	要	楠橋市民センター	618-8322
毎日	7:30～8:20 15:00～16:00	児童見守りパトロール	楠橋小校区内	小学校登下校児童の見守り	要	茶屋の原団地自治区会	617-2263
概ね月1回	問	健康料理普及講習会	区内市民センター、公民館等(25会場)	健康料理の普及のための講習会(調理実習)	要	八幡西区役所保健福祉課	642-1444
概ね月1回	問	ふれあい昼食交流会	区内市民センター等(30会場)	一人暮らしや夫婦のみの世帯の高齢者に食事を通してふれあいのひとときを提供	要	八幡西区役所保健福祉課	642-1444
火曜	10:00～12:00	アロハフラメイツ黒崎	黒崎市民センター	フラダンス	不要	アロハフラメイツ黒崎	641-4106
毎日(雨天・年末年始のみ休み)	6:30～6:40	ラジオ体操	上津役グラウンド	ラジオ体操	不要	いきがいクラブ	612-3951
毎日(雨天・年末年始のみ休み)	6:00～7:00	みんなで歩こう会	上津役グラウンド・公園	ウォーキング	不要	いきがいクラブ	612-3951
毎日	5:45～7:00	地域清掃(ゴミ拾い活動)	上津役公園周辺	自宅から上津役公園周辺までゴミを拾ってくる活動	不要	いきがいクラブ	612-3951
第3月曜	7:00～18:00	山月会	上津役市民センター	登山	要	山月会	612-3568
水曜	10:00～12:00	すい卓会 婦人卓球クラブ	上津役市民センター	卓球	要	すい卓会 婦人卓球クラブ	612-3568
水曜	19:00～21:00	上津役卓球クラブ	上津役市民センター	卓球	要	上津役卓球クラブ	612-3568
木曜	19:00～21:00	北九州居合道同好会	上津役市民センター	居合道	要	北九州居合道同好会	612-3568
金曜	15:00～17:00	フレンドリーフォークダンス同好会	上津役市民センター	フォークダンス	要	フレンドリーフォークダンス同好会	612-3568
月・水・金曜	9:00～11:00	グラウンドゴルフ	金剛公園	グラウンドゴルフ	要	楠橋クラブ	617-7626
火・木・土曜	9:00～11:00	グラウンドゴルフ	金剛公園	グラウンドゴルフ	要	宝生会	618-8322
7/21～8/31	6:30～7:00	夏休みラジオ体操	陣山会館・辻公園	ラジオ体操	要	陣山会館	661-3053
火曜	10:00～12:00	体操クラブ(市民センタークラブ)	陣山市民センター	体操	要	体操クラブ	661-1657
第2土曜	9:00～10:00	美化パト	陣山市民センター 桃園公園	空き缶拾い・安全パトロール	要	陣山市民センター	661-1657
第3水曜	13:00～15:00	ふれあいサロン	大平公民館	健康・安全のセミナー	不要	大平自治区会	612-6964
月曜	12:30～14:30	らくらく体操	竹末市民センター	体操	不要	らくらく体操	631-0261
第2・3・4月曜	15:15～17:15	若竹3Bアイリス	竹末市民センター	3B体操	不要	若竹3Bアイリス	631-0261
火曜	13:30～15:30	らくらく体操Ⅱ	竹末市民センター	体操(スクエアステップ)	不要	らくらく体操Ⅱ	631-0261
第1・3火曜	10:00～11:30	センター講座 若竹いきいき倶楽部	竹末市民センター	いつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活ができるように、講話・軽スポーツを通じて生活機能全般に関する低下予防を目的とする	不要	竹末市民センター	631-0261
第1・3火曜	13:00～15:00	にこにこダンス	竹末市民センター	社交ダンス	不要	にこにこダンス	631-0261
水曜	13:30～15:30	健康ストレッチクラブ	竹末市民センター	体操	不要	健康ストレッチクラブ	631-0261
第1・2・3水曜	10:00～12:00	整体リンパヨガクラブ	竹末市民センター	リンパヨガ	不要	整体リンパヨガクラブ	631-0261
金曜	10:00～12:00	アロハエンジョイフラ	竹末市民センター	ヨガ	不要	アロハエンジョイフラ	631-0261
第2・3・4金曜	19:00～20:30	整体リンパヨガクラブⅡ	竹末市民センター	リンパヨガ	不要	整体リンパヨガクラブⅡ	631-0261

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
毎日 (雨天中止)	6:30～	楠橋緑団地ラジオ体操	立石池公園	ラジオ体操	要	楠橋緑団地	618-2509
月・木・土曜	10:00～12:00	グラウンドゴルフ	立石池公園グラウンド	グラウンドゴルフ	要	ひまわり	617-7628
第2木曜	13:00～15:00	茶売なごやかサロン	茶売市営団地集会所	地域高齢者(原則65歳以上)のサロン・茶話会・脳トレ・ストレッチ	不要	熊西校区社会福祉協議会	631-8307
7/21～8/31	6:30～6:45	自治区会健康づくり事業	茶屋の原公園	夏季ラジオ体操	不要	茶屋の原団地自治区会	617-3781
毎日	6:30～6:45	茶屋の原団地ラジオ体操	茶屋の原公園	ラジオ体操	不要	茶屋の原団地自治区会	618-0159
毎月末日曜	9:30～12:00	サロンの会	茶屋の原団地公民館	サロン事業	不要	茶屋の原団地自治区会	618-8912
金曜	10:00～12:00	健康体操	茶屋の原団地公民館	3Bユニーク体操	要	3B体操	617-2276
毎月5・15・25日	13:00～14:00	茶屋の原団地パトロール	茶屋の原団地内	パトロール	要	茶屋の原団地自治区会	617-3042
第2・4木曜	10:00～12:00	筒井校区社会福祉協議会「筒井サロン」	筒井市民センター	サロン(健康講座、体操等)	要	筒井市民センター	641-3407
火曜	19:00～21:00	グッピー卓球クラブ	塔野市民センター	卓球	要	グッピー卓球クラブ	612-6308
第3日曜	9:00～11:00	歩こう会	則松金山川	金山川周辺の散策とゴミ拾い	不要	洞南クラブ	691-3025
第2火曜	8:30～11:00	公園清掃・除草	則松公園	公園清掃・除草	不要	洞南クラブ	691-3025
火曜	6:30～6:45	ラジオ体操(GOGO健康づくり事業)	萩原北公園	ラジオ体操	不要	青山健康づくり実行委員会	631-0767
第1土曜	8:30～11:00	健康ウォーキング(GOGO健康づくり事業)	萩原北公園	ウォーキング	不要	青山健康づくり実行委員会	631-0767
第3月曜	10:00～12:00	ベタンク	萩原北公園	ベタンク	不要	青山健康づくり実行委員会	631-0767
通年	問	馬場山東3丁目公園愛護会	馬場山東3丁目公園	公園愛護会(草刈、清掃活動とグラウンドゴルフ)	要	馬場山東3丁目公園愛護会	617-1643
月・金曜	9:00～12:00	引野Gゴルフ同好会	別所グラウンド	グラウンドゴルフ	要	引野市民センター	631-8055
金曜	13:00～15:00	バラダンスクラブ	星ヶ丘市民センター	社交ダンス	要	バラダンスクラブ	617-5273
土曜	10:30～12:00	社交ダンスクラブ	本城市民センター	音楽に合わせて足腰をきたえる	不要	社交ダンスクラブ	691-2301
木曜	10:00～12:00	健康体操	本城市民センター	体操	不要	健康体操	691-2301
火曜	9:00～11:00	ウォーキング	本城陸上公園近隣	ウォーキング、遠足(四季折々の花を愛でる)	要	ウォーキングクラブ	693-9679
火曜	9:00～12:00	的場火曜卓球	的場池体育館	卓球	要	的場火曜卓球	622-6081
月・木曜	9:00～11:00	グラウンドゴルフ(GOGO健康づくり事業)	三崎公園	グラウンドゴルフ	不要	青山健康づくり実行委員会	631-0767
火曜	7:00～7:15	ラジオ体操(GOGO健康づくり事業)	三崎公園	ラジオ体操	不要	青山健康づくり実行委員会	631-0767
奇数月 第2水曜	8:00～9:30	公園内清掃活動	光貞池公園	公園内の草刈・清掃	不要	光貞池公園(3)公園愛護会	090-8391-7018
第2・3・4 月曜	13:00～15:00	八児フォークダンスクラブ	八児市民センター	フォークダンス	要	八児フォークダンスクラブ	613-2555
金曜	10:00～12:00	カバライ・クワイ	八児市民センター	フラダンス	要	カバライ・クワイ	613-2555
水・木・土・ 日曜	13:00～16:00	若葉会館 卓球同好会	若葉会館	卓球	要	竹末若葉地区社会福祉協議会	645-3788

6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
年12回	問	しょうわ みんなの保健室	穴生学舎	地域の健康増進と生活の質的向上を目指した予防保健活動	不要	正和なみき病院	644-0756
火曜	13:00～15:00	泉ヶ浦公民館 火曜日卓球クラブ	泉ヶ浦公民館	卓球	要	泉ヶ浦公民館 火曜日卓球クラブ	601-6811

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
月曜	19:00～21:00	白ゆりの会	医生丘市民センター	社交ダンス	要	白ゆりの会	691-2205
毎日(水曜、雨天時など除く) 7:30～10:00		八幡西区ゲートボール協会	上の原北公園	ゲートボール	不要	上の原クラブA・Bチーム	612-7376
毎月20日(社会奉仕の日) 8:00～10:00・9:00～11:00		公園内清掃活動	上の原公園、上津役市民センターバス停付近	公園内の清掃、草刈、上津役市民センターバス停付近の清掃	不要	上の原公園愛護会	612-8299
第2土曜	9:00～12:00	永犬丸1号・永犬丸3号・ひばりヶ丘東公園愛護会	永犬丸1号・永犬丸3号・ひばりヶ丘東公園	草取り清掃・花壇の花植え・低木の剪定	不要	永犬丸1号・永犬丸3号・ひばりヶ丘東公園愛護会	612-3208
第4土曜	問	永犬丸健康ウォーキング	永犬丸市民センター出発	ウォーキング	不要	永犬丸まちづくり協議会	613-8006
土曜	10:00～12:00	ペタンクサークル	永犬丸の森公園	ペタンク	要	ボランティアすまいる	692-4345
日曜以外	6:30～6:40	早朝ラジオ体操	永犬丸の森公園	ラジオ体操	不要	ボランティアすまいる	692-4345
日曜以外	6:40～7:30	早朝ストレッチ	永犬丸の森公園	ストレッチ運動	不要	ボランティアすまいる	692-4345
水曜	9:00～10:00	青空体操	永犬丸の森公園	健康体操・ストレッチ	不要	ボランティアすまいる	692-4345
金曜	10:00～12:00	ひまわり社交ダンス	永犬丸西市民センター	社交ダンス	要	永犬丸西市民センター	692-5760
水曜	10:30～12:00	健康総合体操	永犬丸西町集会所	健康総合体操	要	健康総合体操	090-9402-6872
第3火曜	9:00～11:00	永犬丸東町福寿会(老人会)公園清掃	永犬丸東町2丁目公園・東区公民館下	公園清掃	不要	永犬丸東町福寿会	612-3208
日曜(雨天を除く毎日)		健康づくり及び体力の維持	大平台ひまわり公園	健康体操など	要	大平台ひまわり台	613-3386
月曜	9:00～11:00	卓球	折尾スポーツセンター	卓球	要	卓球同好会	090-3416-3307
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 永犬丸	女性専用健康体操教室	要	カーブス永犬丸	691-8899
週3日	8:30～11:00	グラウンドゴルフ	学園台中央公園	グラウンドゴルフ	要	福岡県GG協会北九州市西部支部 学園台クラブ	601-8085
木曜	10:00～12:00	インド・中国 気功整体術	香月市民センター	気功・ストレッチ・体操	不要	インド・中国 気功整体術	617-0203
金曜	19:00～21:00	軽スポーツで汗を流そう	香月スポーツセンター	インディアカ	要	健康づくりの会	612-0663
月曜	15:00～17:00	ビーチバレーボール	香月スポーツセンター	ビーチバレーボール	要	ひまわりクラブ	618-0175
水曜	10:00～14:00	いきいき人生大学	楠橋地域交流センター	地域の高齢者の生きがいづくり・健康づくり	要	楠橋地域交流センター	617-0308
火曜	19:30～21:00	ヨガ入門講座	楠橋地域交流センター	ヨガ	要	楠橋地域交流センター	617-0308
第2火曜(全10回)	問	健康料理教室	熊西市民センター	健康料理	要	熊西健康づくり部会	621-3182
第2木曜(全6回)	問	男性シニア料理教室	熊西市民センター	健康料理	要	熊西健康づくり部会	621-3182
第3土曜	問	熊西健康ウォーキング	熊西市民センター出発	ウォーキング	要	熊西健康づくり部会	621-3182
月～金曜・日曜9:00～21:00 土曜9:00～16:00 (第1水・祝休み)		黒崎メディカルフィットネスクラブ	黒崎メディカルフィットネスクラブ	運動療法・フィットネス・健康増進施設	要	(株)AMCコラボ	621-1900
毎日(土・日を除く)	7:00～7:20	ラジオ体操ストレッチ体操日々健康	小嶺団地公園	ラジオ体操・モーニングストレッチ	不要	健康づくり推進会	612-0663
火曜(第4除く)	13:00～15:00	千の風になるまで健康	小嶺台つどいの家	ロコモティブシンドローム体操他	要	健康づくりの会	612-0663
木曜 12:00～14:00 金曜 10:00～12:00		城山体育館パドルテニスクラブ	城山体育館	パドルテニス	要	キャスルクラブ	601-6811
毎月1回	19:00～20:00	熊西地区生活安全パトロール隊	小学校区	自主防犯組織でのパトロール	不要	熊西まちづくり協議会	621-3182
月曜	13:00～16:00	鷹見台フリーテニス	鷹見台会館	フリーテニスで楽しむ	要	ボランティアすまいる	692-4345
火曜	9:30～11:00	健康体操	鷹見台会館	健康体操	要	ボランティアすまいる	692-4345

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
第1・3火曜	13:00～16:00	わくわく火曜日	鷹見台会館	健康体操	要	ボランティアすまいる	692-4345
水曜	13:00～16:00	鷹見台卓球(水曜日)	鷹見台会館	素人限定でピンポンを楽しむ	要	ボランティアすまいる	692-4345
金曜	13:00～16:00	鷹見台卓球(金曜日)	鷹見台会館	素人限定でピンポンを楽しむ	要	ボランティアすまいる	692-4345
主に第3日曜	1～1.5時間	公園の花づくりによる健康づくり	鷹見台公園	公園美化(花壇花づくり、広場及び周辺の美化)	不要	花の会	601-5512
水・金・土曜	9:00～10:30	軽スポーツによる年長者の健康づくり	鷹見台公園	ペタンクの練習・試合及び懇親会	不要	ペタンク倶楽部	601-5512
第2・4日曜	8:00～9:00	ボランティアすまいる道路サポーター	鷹見台バス道路、永犬丸の森公園花壇	道路清掃・花壇整備	不要	ボランティアすまいる	692-4345
火曜	19:00～21:00	ファミリーバドミントン	竹末小学校体育館	ファミリーバドミントン	要	若葉・ファミリーバドミントン同好会	080-6412-0970
火曜	14:00～16:00	バルーン中尾	中尾市民センター	風船バレー	要	バルーン中尾	612-3881
月曜以外	8:50～11:30	グラウンドゴルフ	中ノ谷グラウンド他	グラウンドゴルフ	要	福岡県GG協会北九州市西部支部サン・フレンズ	603-6568
月～金	7:45～10:00	グラウンドゴルフ	中の原東公園グラウンド	グラウンドゴルフ	不要	福岡県GG協会北九州市西部支部中の原クラブ	613-3347
月曜1部 9:00～11:00 2部 11:00～12:30 3部 13:00～14:30 (祝・祭日除く)		体幹ヨガ教室(前期・夏期・後期・冬期)	本城陸上競技場(役員室)	体幹ヨガ リラックスしながら柔軟性と体幹を鍛える	不要	スポーツパークパートナーズ本城共同事業体	692-0886
土曜	10:00～12:00	スポーツ吹矢教室(前期・後期)	本城陸上競技場(役員室)	スポーツ吹矢 複式呼吸と胸式呼吸で健やかな体をつくる	不要	スポーツパークパートナーズ本城共同事業体	692-0886
火曜	9:30～10:30 (祝・祭日除く)	コアコンディショニング教室(前期・夏期・後期・冬期)	本城陸上競技場(役員室)	ポールを使いコアを鍛え強い体を作る	不要	スポーツパークパートナーズ本城共同事業体	692-0886
木曜	9:30～10:30 (祝・祭日除く)	気軽にズンバ教室(前期・夏期・後期・冬期)	本城陸上競技場(役員室)	さまざまなダンス要素を取り入れ、楽しく健康的な体をつくる	不要	スポーツパークパートナーズ本城共同事業体	692-0886
金曜	9:30～11:30	ジョギング	本城陸上競技場および周回コース	ジョギング練習	不要	本城ながたジョギングクラブ	602-6202
木曜	10:30～12:00	的場池体育館 的場太極拳クラブ	的場池体育館	太極拳	不要	的場池管理事務所	631-0180
水曜	12:30～14:30	的場池体育館 健康づくりダンス教室	的場池体育館	社交ダンス教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
火曜	15:00～16:30	的場池体育館 初めての社交ダンス教室	的場池体育館	社交ダンス	不要	的場池管理事務所	631-0180
火曜	19:00～20:30	的場池体育館 健康寿命をのばすダンス教室	的場池体育館	社交ダンス教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
水曜	15:00～16:30	的場池体育館 ラテンダンス教室	的場池体育館	社交ダンス教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
月曜	10:30～12:00	的場池体育館 らくらくフィットネス教室	的場池体育館	フィットネス教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
木曜	14:00～16:00	的場池体育館 いきいきエアロビクス教室	的場池体育館	エアロビクス教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
金曜	15:00～16:30	的場池体育館 骨盤ストレッチ・チェア体操教室	的場池体育館	骨盤ストレッチ・チェア体操教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
火曜	10:00～11:30	的場池体育館 足腰シャキーン！体操教室	的場池体育館	足腰体操教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
木曜	10:30～12:00	的場池体育館 自彊術教室	的場池体育館	体操教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
火曜	13:30～15:30	的場池体育館 健康体操教室	的場池体育館	健康体操教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
金曜	14:30～16:00	的場池体育館 シニア健康教室	的場池体育館	軽スポーツ	不要	的場池管理事務所	631-0180
金曜	10:30～12:00	的場池体育館 ケアビクス教室	的場池体育館	ケアビクス教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
水曜	10:30～12:00	的場池体育館 介護予防教室	的場池体育館	介護予防教室	不要	的場池管理事務所	631-0180
水曜	12:00～14:00	的場池体育館 太極柔力球	的場池体育館	太極柔力球	不要	的場池管理事務所	631-0180

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
金曜	14:00～16:00	的場池体育館 年長者ニュースポーツ	的場池体育館	ニュースポーツ	不要	的場池管理事務所	631-0180
月・火・木・土曜	9:00～11:00	グラウンドゴルフ	御手洗公園	グラウンドゴルフ	要	福岡県GG協会北九州市西部支部御手洗クラブ	645-0488
月～金曜	7:15～8:00	上の原自治区会第7町会清掃作業	涼天満神社境内	清掃作業・ラジオ体操	不要	上の原自治区会第7町会	612-8299
毎日	6:30～6:45	朝のラジオ体操	若葉せせらぎ公園(第1)	ラジオ体操(第1・第2)	要	朝のラジオ体操	080-6412-0970
毎日	6:45～7:15	朝の太極拳	若葉せせらぎ公園(第1)	朝の太極拳	要	朝の太極拳	080-6412-0970

◆ 「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
八幡西区担当: 棚田・兼重
電話: 093-873-1296