

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～

全市版

12月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
1月～3月(木曜) 全10回	12:00～13:45	4期ラージボール卓球教室	北九州パレスラージボール剣道場	ラージボール卓球講習会	要	パレスラージボール卓球クラブ	652-8039

11月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
1/18～3/15 金曜	10:00～11:30	きたきゆう体操教室	戸畑生涯学習センター 1階 市民ギャラリー	北九州市が開発したオリジナルの介護予防体操「きたきゆう体操」の普及啓発活動を行っています。65歳以上の高齢者を対象としています。申込:11/1～11/15	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721
1/11～3/15 金曜	14:00～16:00	ひまわり太極拳教室	八幡西生涯学習センター 1階 多目的室	北九州市が開発したオリジナルの介護予防体操「ひまわり太極拳」の普及啓発活動を行っています。65歳以上の高齢者を対象としています。申込:11/1～11/15	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721
1/22～3/19 火曜	10:00～11:30	きたきゆう体操教室	若松市民会館 1階 小ホール	北九州市が開発したオリジナルの介護予防体操「きたきゆう体操」の普及啓発活動を行っています。65歳以上の高齢者を対象としています。申込:11/16～11/30	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721

10月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
11～2月 間		筋力向上トレーニング啓発教室 第2期	市内スポーツクラブ等9ヶ所	体の機能の衰えを予防(介護予防)するために役立つ簡単な運動を、みなさまに知っていただく教室	不要	北九州スポーツクラブ連絡会	883-8350
1/8～3/26 火曜	14:00～16:00	ひまわり太極拳教室	戸畑生涯学習センター 1階 市民ギャラリー	北九州市が開発したオリジナルの介護予防体操「ひまわり太極拳」の普及啓発活動を行っています。65歳以上の高齢者を対象としています。申込:10/16～10/31	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721

9月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
10月～12月(木曜) 全10回	12:00～13:45	3期ラージボール卓球教室	北九州パレスラージボール剣道場	ラージボール卓球講習会	要	パレスラージボール卓球クラブ	652-8039
10/2～3/8	13:30～15:30	はじめての介護教室	総合保健福祉センター	ちょっと知っておくと役に立つ介護のポイントや基本的知識について学びます。	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721
10/9～1/8	13:30～15:30	介護予防でいきいき講座	総合保健福祉センター	自立した生活を送るために、加齢に伴う身体や心の変化を知り、心身機能の維持・向上のために取り組みたいことについて学びます。	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721

8月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
10/2～12/11 火曜	14:00～16:00	ひまわり太極拳教室	小倉南生涯学習センター 3階 視聴覚室	北九州市が開発したオリジナルの介護予防体操「ひまわり太極拳」の普及啓発活動を行っています。65歳以上の高齢者を対象としています。申込:8/1～8/15	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721
9/27～11/8	13:30～15:30	認知症ケアセミナー	総合保健福祉センター	認知症の予防や早期発見ポイント、認知症疑似体験を通して認知症を正しく理解し支えるための知識や制度について学びます。	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721
10/15～12/3 月曜	10:00～11:30	きたきゆう体操教室	総合保健福祉センター 3階 ADL室	北九州市が開発したオリジナルの介護予防体操「きたきゆう体操」の普及啓発活動を行っています。65歳以上の高齢者を対象としています。申込:8/16～8/31	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721
10/10～11/28 水曜	14:00～15:30	きたきゆう体操教室	門司生涯学習センター 1階 講堂	北九州市が開発したオリジナルの介護予防体操「きたきゆう体操」の普及啓発活動を行っています。65歳以上の高齢者を対象としています。申込:8/1～8/15	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
10/11~12/13 木曜	10:00~12:00	ひまわり太極拳教室	八幡東生涯学習センター1階 講堂	北九州市が開発したオリジナルの介護予防体操「ひまわり太極拳」の普及啓発活動を行っています。65歳以上の高齢者を対象としています。申込:8/16~8/31	要	福祉用具プラザ北九州	522-8721

7月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
月~日曜	9:00~21:00	ウェルネスカフェ・TAMARIBA	ウェルネスカフェ・TAMARIBA イオンタウン黒崎店2F	脳トレ体操・健康推進ストレッチ、筋力トレーニングを行います。	要	ウェルネスカフェ・TAMARIBA	080-1795-6258
土曜(月2・3回)	問	ラージボール卓球	北九州パレス卓球場	ラージボール卓球練習	要	パレス友愛クラブ(スマッシュ)	652-8039
火曜	問	パレスラージ(ラージボール卓球)	北九州パレス卓球場	ラージボール卓球練習	要	パレスラージ	652-8039
7~9月(木曜) 全10回	12:00~13:45	2期ラージボール卓球教室	北九州パレスラージボール剣道場	ラージボール卓球講習会	要	パレスラージボール卓球クラブ	652-8039
7/1~3/31	問	初心者から上級者向けのテニススクール	グリーンヒルズインドアテニススクール	初心者クラスから上級者まで7つにクラスがあり、楽しみながら健康づくりが出来ます	要	楸コロナワールド	581-5602
毎月1~2回	午前中	歩こう!高見	金比羅公園・金比羅山	ウォーキング	要	たかみんウォーキング友愛会	652-8039
問	問	北九州市体育協会 平成30年度スポーツ健康教室等事業	体育館及び体育施設(北九州市内各体育施設)	健康教室等	要	(公財)北九州市体育協会	652-5007
毎月4・5回	19:00~21:00	高見ラージボール卓球クラブ	高見小学校体育館	ラージボール卓球	要	高見ラージボール卓球クラブ	652-8039

6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
問	問	MALL WALKING八幡東	イオンモール八幡東館内ウォーキングコース	ウォーキングコース約1.5kmをウォーキング講師の指導の下、正しい歩き方を学び一緒にコースを回るウォーキングイベント	不要	イベントプロデューサーWinwin	695-1255
水・木曜	14:00~16:00	八葉カフェ	医療福祉研修センター	健康相談・お薬相談等	不要	八幡薬剤師会	661-1166
不定期	10:00~12:00	ギラヴァンツ北九州シニア健康教室	各市民センター	市内の60歳以上を対象に実施する介護予防を目的とした健康教室	不要	楸ギラヴァンツ北九州	080-4406-1921
問	依頼により決定	公園で運動教室の体験会	健康遊具設置の市内公園	公園の健康遊具を活用した介護予防運動の普及(出前教室の講師派遣をする)	不要	北九州スポーツクラブ連絡会	883-8350
問	問	コナミススポーツ・日本管財共同事業体	小倉北・門司・小倉南・曾根・新門司体育館、三萩野庭球場、新門司温水プール、大里柔剣道場等	骨盤講座、ソフトエアロ&ヨガ講座、やさしいエアロ&ヨガ、テニススクール、アクアピクス等	要	コナミススポーツ・日本管財共同事業体	963-2675
8/9~10/4 木曜	10:00~11:30	きたきゆう体操教室	小倉南生涯学習センター3階 視聴覚室	北九州市が開発したオリジナルの介護予防体操「きたきゆう体操」の普及啓発活動を行っています。65歳以上の高齢者を対象としています。申込:6/18~6/29	要	福祉用具プラザ北九州	522-8721
7/1~3/31 週1回	問	健康ボーリング リーグ戦で健康と仲間づくり	コロナキャットポウル小倉店(小倉コロナワールド)	ボーリングのリーグ戦に参加をして、健康づくりと仲間づくりが出来ます。	要	楸コロナワールド	581-5678
第1日曜	問	NPO法人北九州ウォーキング協会練習会及び大会参加	市内	ウォーキング(一般参加の方は参加費500円)10.5kmコース例会・全国大会2回(3月・9月)	不要	NPO法人北九州ウォーキング協会	090-5940-6558
6~9月	問	筋力向上トレーニング啓発教室 第1期	市内スポーツクラブ等9ヶ所	体の機能の衰えを予防(介護予防)するために役立つ簡単な運動を、みなさまに知っていただく教室	不要	北九州スポーツクラブ連絡会	883-8350
4/13~9/14 10:00~12:00 10/2~3/8 13:30~15:30		はじめての介護教室	総合保健福祉センター	ちょっと知っておくと役に立つ介護のポイントや基本的知識について学びます。	要	福祉用具プラザ北九州	522-8721
6/28~7/25 10:00~12:00 9/27~11/8 13:30~15:30		認知症ケアセミナー	総合保健福祉センター	認知症の予防や早期発見ポイント、認知症疑似体験を通して認知症を正しく理解し支えるための知識や制度について学びます。	要	福祉用具プラザ北九州	522-8721
7/1~3/31	問	ゴルフのショートコースラウンド後は温泉でリラックス	天然温泉コロナの湯小倉店(小倉コロナワールド)	ゴルフのショートコースのラウンド後に汗を流して疲れを取って、心身のリラックスが出来ます。	要	楸コロナワールド	581-5678
7/1~3/31	問	銭湯(先頭)ランナーで健康づくり	天然温泉コロナの湯小倉店(小倉コロナワールド)	ランナーズ&ウォーカーズをサポート、健康づくりを応援します。専用ロッカーでの着替え後にランニング・ウォーキングの疲れを温泉で心身共にリラックス	要	楸コロナワールド	581-5678
7/1~3/31	問	ホットヨガで健康づくり	天然温泉コロナの湯小倉店(小倉コロナワールド)	ホットヨガ講座(50分コース)心身共にリラックスが出来ます。	要	楸コロナワールド	581-5678

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
水曜	18:30～20:30	フィットネス(ズンバ)	八幡東生涯学習センター	全身エクササイズ	不要	フィットネスクラブ	662-9278
4/5～6/28 木曜	13:30～15:00	シニア健康クラブ	八幡東体育館	衰えやすい下半身の筋肉を重点的に、自重で「筋肉を貯める」筋力トレーニングを実施して、転倒やそれに伴う骨折、寝たきりなどを予防する。	要	北九州スポーツクラブACE	863-3010
月・金曜	9:00～10:00	ひまわりタイチー若葉倶楽部	若葉つどいの家	ひまわりタイチー・ウォーキング・脳トレ・筋トレ・ストレッチ	不要	若葉健康教室	641-1256

◆ 「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
電話：093-873-1296