

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～

全市版

10月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
11～2月	問	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	NPO法人 北九州スポーツクラブ 連絡会	883-8350
10/20～3/9(金曜) 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	福祉用具ブラザ 北九州	522-8721
10/27～1/26(金曜) 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	福祉用具ブラザ 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
10/3～3/27	10:00～12:00	第2回健康教室(火曜)	アレアス	バドミントン	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
10/4～3/28	15:00～17:00	第2回健康教室(水曜)	アレアス	バドミントン	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
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	不要	パレスラージボール卓球クラブ	652-8039
9/27～10/18 水曜	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、認知症の方への接し方など、認知症を正しく理解し支えるための知識や心がまえについて学びます。	要	福祉用具ブラザ 北九州	522-8721
10/5～3/29	10:00～12:00	バドミントン健康教室(木曜)第2回	曾根体育館	バドミントン	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
10/17～12/5 火曜	10:00～11:30	きたきゆう体操教室	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「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。	要	福祉用具ブラザ 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
火曜	10:00～11:00	夢追サロン・もりふじ ひまわり太極拳馬借クラブ	アシスト21(5階) 多目的ホール	介護予防と健康づくりを兼ねたひまわり太極拳を参加者と一緒を実施	不要	夢追サロン・もりふじ ひまわり太極拳 馬借クラブ	090-8667-5461
火・金曜	14:30～17:00	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
10/5～12/21 木曜	14:00～16:00	ひまわり太極拳教室	小倉南生涯学習センター 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。	要	福祉用具ブラザ 北九州	522-8721
毎日	4:20～4:30	朝起会小倉支部(城野駅前)ひまわり太極拳	寿軒2階 朝起会場	介護予防と健康づくりを兼ねたひまわり太極拳を参加者と一緒を実施	不要	朝起会小倉支部 ひまわり太極拳	090-8667-5461
10/6～12/15 金曜	14:00～16:00	ひまわり太極拳教室	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「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。	要	福祉用具ブラザ 北九州	522-8721
10/11～12/6 水曜	14:00～15:30	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。	要	福祉用具ブラザ 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
4/4～3/27	18:30～21:00	インディアカ健康教室(戸畑)	浅生スポーツセンター	インディアカ	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/3～3/26	18:30～21:00	レクダンス・スクール	浅生スポーツセンター	ダンスを通じてレク活動の発展と普及を図る	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/11～7/25	9:00～12:00	みんなで楽しく親子でリトミック体操(前期)	大谷体育館	リトミック	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
9/12～2/27	9:30～12:00	みんなで楽しく親子でリトミック体操(後期)	大谷体育館	リトミック	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/7～3/30	9:00～12:00	パドルテニス	黒崎体育館	パドルテニス(金曜)	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
4/6～3/29	12:00～17:00	パドルテニス	黒崎体育館	パドルテニス(木曜)	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
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じたふれあいのひとときを提供する	要	各区役所保健福祉課	門・331-1881 北・582-3440 南・951-4111 若・761-5321 東・671-0801 西・642-1441 戸・871-1501
4/3～3/26	12:00～17:00 17:00～21:00	パドルテニス	城山体育館	パドルテニス(月曜)	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
7/21～9/29 金曜	14:00～16:00	ひまわり太極拳教室	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「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	要	福祉用具プラザ北九州	522-8721
4/6～3/15(第1・2・3木曜)	10:00～12:00	レクダンス・スクール(楽しく踊ろう健康ダンス)	曾根体育館	レクダンス教室	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/6～9/28	10:00～12:00	バドミントン健康教室(木曜)第1回	曾根体育館	バドミントン	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
7/12～9/20 水曜	10:00～12:00	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	要	福祉用具プラザ北九州	522-8721
4/7～3/30	14:00～16:00	年長者ニュースポーツ教室	的場池体育館	ニュースポーツ	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/5～3/28	19:00～21:00	パドルテニス	的場池体育館	パドルテニス(水曜)	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/3～3/19(第1・2・3月曜)	10:00～12:00	さわやか・レクダンス健康教室	三萩野体育館	市民を対象としたレクダンス教室	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/11～3/27	18:30～21:00	インディアカ教室	三萩野体育館(10月からアレアス)	インディアカ教室	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/3～3/26	14:00～16:00	ユニカール教室	三萩野体育館(10月からアレアス)	ユニカール教室	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/5～9/27	14:00～16:00	第1回健康教室(水曜)	三萩野体育館	バドミントン	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/4～9/26	10:00～12:00	第1回健康教室(火曜)	三萩野体育館	バドミントン	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/7～3/30	9:30～12:00	健康！ニュースポーツ室	三萩野体育館(10月からアレアス)	ニュースポーツ体験	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
4/7～3/23	15:00～16:30	太極拳で楽しくダイエット	三萩野体育館(10月から城野体育館)	太極拳	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801
8/22～10/10 火曜	10:00～11:30	きたきゅう体操教室	八幡西生涯学習センター3階大会議室	北九州市が開発したオリジナルの介護予防体操「きたきゅう体操」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	要	福祉用具プラザ北九州	522-8721
月・金曜	9:00～10:30	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・ストレッチ等	不要	若葉倶楽部	641-1256
4/1～3/31	9:00～12:00	インディアカ土曜教室	若松体育館	インディアカ教室	要	北九州市レクリエーション協会	921-2801

## 6月号

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
4～6月(木曜) 全10回	12:00～13:45	1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	不要	パレスラージボール卓球クラブ	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	不要	パレスラージボール卓球クラブ	652-8039
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	NPO法人北九州スポーツクラブ連絡会	883-8350
問	問	コナミスポーツ・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、アクアビクス等	要	コナミスポーツ・日本管財共同事業体	923-0823
月1回	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)	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	NPO法人北九州スポーツクラブ連絡会	883-8350
4/11～9/5(火曜)	10:00～12:00	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

日程	時間	事業名	会場	内容	申込	問合せ	電話
4/18～8/8 (火曜)	10:00～12:00	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
5/10～8/2 (水曜)	14:00～16:00	ひまわり太極拳普及員養成講座	総合保健福祉センター アシスト21 2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	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721
問	問	北九州市体育協会 平成29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 市体育協会	652-5007
2か月に1回	問	ウォーキング	福岡県内	三神山、立花山登山等	要	福岡県ウォーキング 協議会	662-9278
4/28～7/14 (金曜)	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	要	福祉用具プラザ 北九州	522-8721

◆ 「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