

# 平成29年度 ふくおか健康マイレージ 対象イベント一覧表

平成29年6月20日

	日程	開催時間	事業名	開催場所	事業概要	申込	費用	申込先	電話
東区	7月11日(火)、 8月8日(火)	13:30～ 15:30	しもばる学校	香椎下原公民館	いつまでも健やかに安心して生活するための学びの場です。教室の仲間と一緒に「自分の事は自分でできる」を目標に勉強していきます。 【対象:香椎下原校区住民(65歳以上の方)】【定員:なし】 申込方法:教室参加時に申込	要	無料	香椎下原公民館	682-6334
	7月18日(火)	14:00～ 16:00	歴史講座「ふるさと立花山」	香椎下原公民館	フィールドワークをしながら地域の歴史について学びます。しっかり歩くので、健康づくりに最適！ 【対象:香椎下原校区住民】【定員:なし】	不要	無料	香椎下原公民館	682-6334
	7月19日(水)、 8月23日(水)	10:00～ 11:30	げんきもん講座	香椎下原公民館	『これからの健康づくり』をテーマに、毎月健康に関する講話・運動実技を行います。 【対象:香椎下原校区住民】【定員:なし】	不要	無料	香椎下原公民館	682-6334
	8月3日(木)	13:30～ 15:30	ウェイトコントロール教室 ～内臓脂肪よ、さようなら～	東区 保健福祉センター 講堂	賢く、無理なく体重をコントロールするためのコツを学びます。健康的に脂肪を減らしメタボリックシンドロームを予防しましょう。 【対象:東区にお住まいで、メタボリックシンドローム予防に関心のある方】 【定員:25名(応募多数の場合は抽選、結果は郵送にて通知)】 申込方法:電話で申し込み	要	無料	東区 地域保健福祉課	645-1088
中央区	①6月 1日(木)、 ②6月14日(水)、 ③7月 5日(水)、 ④7月10日(月)、 ⑤7月26日(水)	①、⑤ 13:30～ 15:30 ②、③、④ 18:30～ 20:30	アラ還世代のための 還活大学	あいれふ 10階講堂	アラ還(アラウンド還暦)世代を対象としたセミナーです。定年退職後の「健康づくり」「生きがいづくり」「つながりづくり」を目指します。 【対象:中央区に住むか通勤する55～69歳】 ※2回目と4回目は両日参加可能な方のみ 申込方法:電話、FAX	要	無料	中央区 保健福祉センター 地域保健福祉課	718-1111
	7月6日(木)～ 7月27日(木)、 8月3日(木)～ 8月31日(木) ※8月10日(木) は休講	19:00～ 21:00	やせナイト塾 (生活習慣改善教室)	あいれふ	健康的にやせるため、食事や運動のポイントを1か月で分かりやすく学ぶことができる夜間開催の教室です。 【対象:生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望される方(18歳以上)】 【定員:先着15人】 申込方法:予約制となっています。まずはお問い合わせ下さい。 ※5講座1セット	要	有料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-2806
	7月 9日(日)、 7月23日(日)、 8月 6日(日)、 8月27日(日)	14:00～ 16:00	ヘルシースクール	あいれふ	健康状態に応じた栄養指導、運動指導を行います。 【対象:よかドック30受診の結果、健康の保持に努める必要がある方。健康の保持に興味がある方。】 【定員:先着10人】 申込方法:予約制となっています。まずはお問い合わせ下さい。	要	無料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-2806
	7月 9日(日)、 8月27日(日)	12:30～ 13:45	ベビーダンス	あいれふ4F にこにこルーム	ご自宅で使用している抱っこ紐を使って、赤ちゃんを抱っこしたまま社交ダンスをベースにした簡単なステップを楽しむスキンシップエクササイズ。 【対象:首が座った4ヶ月～2歳頃までのお子さんと保護者】 持ってくるもの:抱っこ紐(長さ調節できるもの)、体温計、飲み物、汗拭き用のタオル、赤ちゃんの下に敷く大きめのタオル、必要に応じてお子さんのおでかけグッズ(着替え、ミルクなど)、保護者は運動しやすい服装でお越しください(スカート不可。ストレッチあり) 申込方法:予約制となっています。まずはお問い合わせ下さい。	要	有料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-7778

# 平成29年度 ふくおか健康マイレージ 対象イベント一覧表

平成29年6月20日

日程	開催時間	事業名	開催場所	事業概要	申込	費用	申込先	電話	
中央区	7月15日(土)、 8月19日(土)	10:00～ 16:00	一日糖尿病教室	あいれふ	糖尿病の基本知識、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など 【対象:糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方】 【定員:先着20人】 申込方法:予約制となっています。まずはお問い合わせ下さい。	要	有料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-2806
	7月15日(土)、 8月19日(土)	14:00～ 16:00	ニコニコペース健康教室	あいれふ	大濠公園でスポーツドクターと一緒に脈拍を測りながらニコニコペースで楽しいウォーキングを行います。 (最初と最後は血圧測定有り) 【対象:楽しくウォーキングをしたい方】【定員:特になし】 申込方法:予約制となっています。まずはお問い合わせ下さい。	要	有料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-2806
	7月23日(日)、 8月27日(日)	10:00～ 12:00	歯周病予防教室 (歯周病健診)	あいれふ	歯科医による虫歯・歯周病の健診。ブラッシング指導、今後の歯周病対策等。 【対象:歯周病が気になる18歳以上の方】【定員:先着10人】 申込方法:予約制となっています。まずはお問い合わせ下さい。	要	有料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-2806
	7月29日(土)	14:00～ 16:00	禁煙教室(禁煙サポート)	あいれふ	コツは「気楽に、前向きに」! 自分に合った禁煙方法を見つけて、チャレンジしてみませんか? タバコの健康影響・禁煙のコツの話、呼気中一酸化炭素濃度測定、肺年齢測定など。教室終了後は、メールやFAXを利用して3か月間の禁煙サポートを行います。 【対象:たばこをやめたいと考えている方】【定員:先着20人】 申込方法:予約制となっています。まずはお問い合わせ下さい。	要	有料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-2806
	8月24日(木)	10:00～ 13:30	楽しくおいしく健康料理教室	あいれふ	講習と調理実習を通して、毎日の食生活で実践できるバランスの良い食について学んでいただけます。あわせて、生活習慣を見直し、今後の目標設定を行います。 【対象:健康食について学びたい方】【定員:先着24人】 申込方法:予約制となっています。まずはお問い合わせ下さい。	要	有料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-2806
南区	6月 7日(水)、 6月21日(水)、 7月 5日(水)、 7月19日(水)、 8月 2日(水)	9:30～ 11:30	認知症予防教室	南区保健福祉 センター1階講堂	認知症予防に効果的な有酸素運動を中心に、認知症の基礎知識や予防のための食事などを学ぶ教室。 【対象:65歳以上の区民の方で、介護保険のサービスを受けていない方。全5回参加できる方。】 【定員:20名(応募多数の場合は抽選)】 申込方法:電話申し込み	要	無料	南区 地域保健福祉課	559-5133
	7月15日(土)	10:30～ 11:30	那珂川病院 健康教室 健康長寿と運動	那珂川病院 5F研修室	南区の那珂川病院です。毎月第3土曜に健康教室を行っています。(予約不要)健康増進のためにと、お茶も準備しております。 【定員:100名】 申込方法:予約は不要です。当日那珂川病院まで御来院ください。5F研修室で行います。	不要	無料	社会医療法人喜悦 会 那珂川病院	565-3531
	7月18日(火)、 7月25日(火)、 8月 1日(火)	10:00～ 12:00	ライフビューティー	南区保健福祉 センター1階講堂	女性の健康・ライフステージに応じた健康づくりを応援します。毎回、軽い運動を行い、身体をほぐします。 【定員:30名】 申込方法:電話申し込み	要	無料	南区 地域保健福祉課	559-5172

# 平成29年度 ふくおか健康マイレージ 対象イベント一覧表

平成29年6月20日

日程	開催時間	事業名	開催場所	事業概要	申込	費用	申込先	電話
7月3日(月)～ 7月7日(金) 8月1日(火)～ 8月4日(金)、 8月7日(月)	10:00～ 15:00	「健康みらい予報」体験会	城南区役所 地域保健福祉課 窓口	自身の健診データを入力することで、同性・同年代と比べた場合に、10年間にどの程度、糖尿病になる可能性があるかを予測することができる「健康みらい予報」が体験できます。 【対象:40歳～79歳の方で、必要な健診データを持参できる方】 申込方法:不要(予測に必要な健診データについては問い合わせを)	不要	無料	城南区役所 地域保健福祉課	833-4113
7月 7日(金)、 7月21日(金)、 8月 4日(金)	19:00～ 20:30 (受付 18:30)	本気の筋トレ・ ストレッチ講座	城南区役所	64歳以下の男性を対象とした講座です。道具を使わず、自身の体重を使ったトレーニングを、本気モードで取り組みます。仕事帰りに一緒にいい汗をかきましょう。 【対象:64歳以下の男性(全回参加できなくてもOK)】 申込方法:電話かメール(氏名、年齢、連絡先、参加希望日)	要	無料	城南区役所 地域保健福祉課	833-4113
7月 7日(金)、 7月14日(金)、 7月21日(金)、 7月28日(金)	10:00～ 12:00	介護予防リーダー (はつらつメイト)養成講座	城南保健所	シニアのための「簡単メニューブック」を活用し運動の方法を学び、自分のため・みんなのために介護予防リーダー(はつらつメイト)として活躍してみませんか！ 【対象・定員:30名(介護予防リーダーとして活動してみたい方)】 応募多数の場合抽選 申込方法:電話	要	無料	城南区役所 地域保健福祉課	833-4113
7月25日(火)	10:00～ 12:00	ヘルスアップ塾	城南保健所	生活習慣病の予防を目的とした講座です。運動の実践や調理を行います。一緒に、生活習慣を見直してみませんか。 【対象:城南区在住の64歳以下】【定員:先着30名】 申込方法:電話またはFAX 申込期間:7/3～7/24	要	無料	城南区役所 地域保健福祉課	833-4113
6月13日(火)、 7月11日(火)	10:00～ 12:00	血管若返り大作戦！	早良保健所 講堂	生活習慣病について知り、日頃の生活習慣を振り返ってみませんか。 生活習慣病予防は認知症予防、ロコモティブシンドローム予防にもなります。健診の結果が気になる方、健康生活をはじめのきっかけがほしい方興味のある回にお気軽にご参加ください。 【対象:生活習慣病に関心のある方】 申込不要。直接早良保健所にお越しください。	不要	無料	早良区 地域保健福祉課 地域保健福祉係	833-4363
①7月 7日(金)、 ②7月14日(金)、 ③8月 4日(金)	10:00～ 12:00	50～60歳代女性のための からだ美活講座	①、② 早良保健所講堂 ③ ももち体育館剣道場	必見！運動をやっていないあなた。一緒に運動を始めましょう。 【対象:これから運動をはじめたい概ね50～60歳代女性、3回全てに参加できる方】【定員:先着20名】 申込方法:電話、FAXで直接申込み	要	無料	早良区 地域保健福祉課 地域保健福祉係	833-4363
8月1日(火)	13:30～ 15:30	女性のセミナー 「女性のための尿漏れ予防 体操と講話」	西区保健福祉セン ター(西保健所)1階 講堂	尿漏れの原因と予防法について運動を中心に学びます。 【対象・定員:西区在住の女性・35名】 申込方法:ファックス、電話のいずれか	要	無料	西区 地域保健福祉課	895-7080

※詳細は、申込先にお問い合わせを。参加条件(対象年齢や、区民の方優先、定員)等がある場合がありますので、ご注意ください。

また、イベントによっては、申込受付を終了しているものも掲載しています。ご了承ください。

※平成29年10月末日までが、マイレージ対象(ポイント加算)のイベントとなりますが、講座によっては、10月以降も続くものがあります。詳細はお問い合わせを。

※上記イベントのほか、マイレージ手帳P5～6に掲載している「福岡市健康づくりサポートセンター」の教室も全て対象イベントです。是非ご覧ください！

※イベントは今後も増えていきます。お楽しみに！

※会場には、「キーワード」が掲出されていますので、マイレージ手帳への記載をお忘れなく！