

# 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7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	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
	8月8日(火)、 9月12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しょう。 【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
	8月23日(水)、 9月20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
	9月19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、健康づくりにも最適！ 【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
	9月26日(火)	15:30～ 16:30	ノルディックウォーキング 教室	香椎下原公民館	香椎下原公民館を拠点に校区内を約40～50分歩きます。校区全体をまんべんなく回れるようコースも多数用意！ 【対象:香椎下原校区住民(①自身で公民館へ来ることが可能な方 ②医師からの運動制限がなく40分以上歩ける方)】【定員:30名】 申込方法:電話申込	要	無料	香椎下原公民館	682-6334
中央区	8月3日(木)～ 8月31日(木)、 9月7日(木)～ 9月28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
	8月4日(金)、 8月8日(火)	10:00～ 14:00	夏休み！あいれふ親子食育 講座	あいれふ	医師・保健師・管理栄養士の講習と調理実習を通して、子どもの成長を妨げない、正しい肥満の予防・解消法を学びます。 【対象:肥満が気になる子ども(小学生)と保護者】 【定員:先着20組(最大40名)まで】 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6日(日)、 8月27日(日)、 9月10日(日)、 9月24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

# 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7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
8月19日(土)、 9月16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
8月19日(土)、 9月16日(土)	14:00～ 16:00	ニコニコペース健康教室	あいれふ	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。 ※8月の教室については、熱中症予防のため、あいれふ7階第2研修室にて実施します。	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
8月27日(日)、 9月10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
8月27日(日)、 9月24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
8月28日(月)、 9月14日(木)	13:30～ 15:30	アラ還カフェ	福岡市NPOボランティア交流センター あすみん	アラウンド還暦世代が出かける場・集える場(アラ還カフェ)を提供、知り合いづくりを応援。一緒に歌を歌ったり、簡単な健康体操を実施。 【対象:アラウンド還暦世代対象だが、関心がある人なら、どなたでも。】【定員:なし】 申込不要。当日、直接会場へお越しください。	不要	有料	アラ還カフェ実行委 員会	525-2195

中央区

# 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7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	9月7日(木)	気軽に糖尿病教室	あいれふ	糖尿病専門医からのお話しや食事について学べます。 特に、食事面では料理モデルを使った食事チェックや、ご自身に合ったご飯を計量してお弁当と一緒に食べるなど、体験型の教室です。 【対象:糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方】 【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
	9月30日(土)	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カ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
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)	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
	8月1日(火)	ライブビューティー	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
	8月19日(土)	那珂川病院 健康教室 ちょっと知りたい放射線検査	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	社会医療法人喜悅会 那珂川病院	565-3531
	9月5日(火)、 9月19日(火)、 10月3日(火)、 10月17日(火)、 10月31日(火)	運動からはじめる 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:電話申し込み後、抽選	要	無料	南区地域保健福祉課	559-5133
	9月13日(水)	からだ年齢若返り計画	南区保健福祉センター1階講堂	「血糖値が気になる!」という方におススメ。インスリンを知っていますか?血糖値や脂質とインスリンの関係を保健師の講話ののち、管理栄養士がわかりやすく説明します。一緒に日々の食生活をふりかえってみませんか 【定員:25名】 申込方法:電話申し込み	要	無料	南区地域保健福祉課	559-5133

# 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7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
南区	9月16日(土)	10:30～ 11:30	那珂川病院 健康教室 たま～に行列のできる 胃腸相談所2	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
城南区	8月1日(火)～ 8月4日(金)、 8月7日(月)、 9月1日(金)、 9月4日(月)～ 9月7日(木)	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
	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
	9月1日(金)、 9月8日(金)、 9月15日(金)、 9月22日(金)、 9月29日(金)、 10月6日(金)、 10月13日(金)、 10月20日(金)	13:30～ 15:30	運動からはじめる認知症予 防教室(2クール目)	城南保健所	認知症の正しい知識を学び、認知症予防のための運動や脳活性化 トレーニングを始めませんか！ 【対象:介護保険サービスを利用していない65歳以上の方】 【定員:定員20名、応募多数の場合は抽選】	要	無料	城南区役所 地域保健福祉課	833-4113
早良区	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 もちもち体育館剣道 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
	9月13日(水)	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、健康生活をはじめるときかけ 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
西区	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 ※簡単な運動があります。動きやすい服装・靴でお越しください。	要	無料	福岡市西区 保健福祉センター 地域保健福祉課 地域保健福祉係	895-7080

# 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7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
西区 9月19日(火)、 10月3日(火)、 10月10日(火)、 10月17日(火)、 10月24日(火)	9:30～ 11:30	運動からはじめる認知症予防教室	西区保健福祉センター(西保健所)1階講堂	脳の簡易テストで自身の認知機能を知るとともに、認知症予防の基礎知識・運動・栄養・お口の健康に関する講話や実技など行います。また、教室終了後も運動など継続できるように自主グループづくりをお手伝いします！ 【対象：西区在住の65歳以上の方で、軽い運動のできる方(介護保険サービスを利用していない方)】 【定員：先着25名】 ※簡易テストやスライドを使つての講和があります。メガネ等必要な方はご持参ください。また、簡単な運動もあります。動きやすい服装・靴でお越しください。	要	無料	福岡市西区 保健福祉センター 地域保健福祉課 地域保健福祉係	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！