

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8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	9月12日(火)、 10月10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
	9月19日(火)、 10月17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20日(水)、 10月18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26日(火)、 10月24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
	10月4日(水)	13:30～ 15:30	東区健康づくり講演会	なみきスクエア	「健康寿命を延ばそう！～生活習慣病・認知症・ロコモの予防の重要性」をテーマに、九州大学大学院医学研究院の二宮利治先生にご講演いただきます。チェロ&ピアノ演奏のリラックスタイムもあります！ 【対象:一般市民】 申込方法:東区地域保健福祉課に電話かFAXで申込み	要	無料	東区保健福祉センター 地域保健福祉課	TEL:645-1088 FAX:631-2295
	10月20日(金)	9:30～ 12:30	東区健康フェスティバル ～歯の健康, 楽しく学んで健康UP!～	東保健所 (東区役所別館)	お口の健康について、楽しみながら学ぶことができます。健康づくりに関するイベントや健康相談等も行います。 【対象:東区】【定員:250人】 申込方法:予約不要(一部のコーナーで予約要・先着順有)	不要	無料	東区保健福祉センター 健康課	645-1078
	10月22日(日)	9:30～ 11:00	アイランドシティ スロージョギングを楽しむ会	アイランドシティ外 周緑地、あいたか橋等	健康運動指導士の解説の下、会話ができる速さでゆっくり走ります。海と緑の自然を感じながらスロージョギングを楽しみましょう！ 【対象・定員:無し】 申込方法:初めて参加する人は電話で事務局へ連絡を。	要	無料	にこにこ健康アイランド事務局	321-0137
	10月28日(土)	10:30(17 キロコース の出發予定時刻)～ 16:00 (ゴール閉鎖 予定時刻)	アサヒ緑健 「第15回ふれあい健康 ウォーク」	海ノ中道海浜公園・西広場 スタート・ゴール	元気に！海ノ中道を歩こう ①いきいきコース(約17キロ)10:30スタート ②すこやかコース(約11キロ)11:10スタート ③にこにこコース(約5キロ)11:50スタート ※各コーススタートの20分前より出発式を行います。 【定員:①いきいきコース(約17キロ)400名 ②すこやかコース(約11キロ)700名 ③にこにこコース(約5キロ)900名 ※定員になり次第締切】 申込方法:郵送、FAX、Eメールで大会事務局まで申し込み	要	有料	西日本新聞イベントサービス内事務局	TEL:711-5491 FAX:731-5210 Eメール:fureai-walk@nishinippon-event.co.jp
博多区	9月23日(土)	13:30～ 16:10	がん征圧の集い	JR九州ホール	今年のテーマは「大丈夫、と思う今こそ がん検診」です。 対象・定員:特に無し 申込方法:FAXに氏名、性別、年齢、住所と、がんや治療に関する質問があれば記載し、9月12日までに事務局まで。	要	無料	公益財団法人福岡県すこやか健康事業団 学術研究センター	762-3010

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8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	
博多区	10月4日(水)	18:30～ 20:00	美力UPセミナー	博多区保健福祉センター	いつまでも若々しく、健康に毎日を過ごすための秘訣を学ぶ運動の講座です。健康づくりに役立つお話もあります。 【対象:博多区在住または勤務の概ね40～50代の女性】 【定員:先着20名】 申込方法:電話又はFAXで申し込み	要	無料	博多区 地域保健福祉課	419-1100
	10月7日(土)	10:00～ 15:00	第33回 博多区健康フェスティバル	博多区 保健福祉センター	テーマは「子どもと一緒に学ぼう健康」です。お子様と一緒に楽しめるイベントを予定しています。多数ご参加ください。 【対象:福岡市民・在勤者】【定員:定員なし(一部のイベントには定員あり)】 申込方法:申込不要(一部事前申し込みが必要な場合があります)	不要	無料	博多区 保健福祉センター 健康課	419-1091
中央区	9月2日(土)	午前 10:00～ 14:00 午後 14:00～ 16:00	体力測定	あいれふ	健康づくりにおいてご自身の体力を把握しておくことは重要なことと考えられます。体力測定は簡単に、しかも楽しく実施することができます。一度、ご自身の体力を確認してみませんか。 ※ロコモ予防のための運動についての講話もありますよ! 【対象:40歳以上で体力測定を実施できる健康な方】 【定員:午前・午後それぞれ30人】 申込方法:予約制となっています。まずはお問合せください。	要	無料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-2806
	9月7日(木)～ 9月28日(木)、 10月5日(木)～ 10月26日(木)	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:電話で希望日の7日前までに同センターへ。ホームページでも受付可。 ※来年1月25日(木)にフォロー教室(計5回1セット)、毎週木曜日	要	有料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-2806
	9月7日(木)	10:00～ 13:30	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10日(日)、 9月24日(日)、 10月8日(日)、 10月22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。「よかドック30」を受診の方は、その結果に応じて指導します。 【対象:健康保持に興味がある30代の市民の方。】 【定員:各先着10人】 申込方法:電話で希望日の7日前までに同センターへ。ホームページでも受付可。	要	無料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-2806
	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

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8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
9月14日(木)、 10月17日(火)	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】 申込方法: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
9月16日(土)、 10月21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:電話で希望日の7日前までに同センターへ。ホームページでも受付可。	要	有料	福岡市健康づくりサポートセンター	751-2806
9月16日(土)、 10月21日(土)	14:00～ 16:00	ニコニコペース健康教室	大濠公園	大濠公園でスポーツドクターや健康運動士と一緒に、自分に合ったペースを守りながら楽しく歩きます。 (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】 申込方法:電話で希望日の7日前までに同センターへ。ホームページでも受付可。	要	有料	福岡市健康づくりサポートセンター	751-2806
9月24日(日)、 10月22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、今後の歯周病対策など。 【対象:歯周病が気になる18歳以上の方】 申込方法:電話で希望日の7日前までに同センターへ。ホームページでも受付可。	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)	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ヵ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
10月1日(日)	12:00～ 15:00	健康づくり月間PRイベント	エルガーラ・ バサージュ広場	健康について考える秋をテーマに、健康づくり月間PRを行います。また先着200名に血管年齢測定を実施いたします。 【定員:200名】	不要	無料	保健福祉局 健康増進課	711-4374
10月2日(月)、 10月16日(月)	13:30～ 15:30	孫育て応援セミナー ～乳児編～	あいれふ	つなげよう、孫育ての輪!おじいちゃんおばあちゃんの孫育てを応援するセミナーです。みんなで一緒に「祖父母力」を磨きましょう。 【対象:妊娠期から1歳未満児の孫がいらっしゃる中央区在住の方】 【定員:20名程度】 申込方法:9月15日以降、電話で下記までお申込みください。	要	無料	中央区 地域保健福祉課	718-1111
10月5日(木)	10:30～ 13:30	時短でバランスよかごはん!!	ふくふくプラザ 5階調理実習室	家庭で活用できる時短ワザのコツを学び、栄養バランスのとれたメニューを作ります。 【対象:福岡市内に在住または通勤・通学する18歳以上の方】 申込方法:往復ハガキのみ 応募者多数の場合は抽選になります。	要	無料	保健福祉局 健康増進課	711-4374

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8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	10月5日(木)	10:00～14:00	2017 中央区健康フェア ～食と運動で若さを保とう～	あいれふ	アンチエイジングがテーマの講演会や、歯科相談、お薬相談などなど、健康づくりのヒントが盛りだくさんのイベントです。皆様のご参加をお待ちしています！ 【対象:福岡市民】【定員:定員なし(健康弁当は150食限定)】	不要	無料	中央区保健福祉センター健康課	761-7340
	10月12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びます。 【対象:健康食について学びたい方】【定員:先着24人】 申込方法:電話で希望日の7日前までに同センターへ。ホームページでも受付可。	要	有料	福岡市健康づくりサポートセンター	751-2806
	10月14日(土)、 10月15日(日)	9:30～16:30	エコ&ビューティ福岡	舞鶴公園(西広場)	エコ、ビューティをテーマとしヨガのスクーリングやビューティワークショップなど多彩なイベントプログラムを通じて楽しみながら「健康づくりの実践」を行うイベントです。 【対象・定員:一般市民】	不要	無料	エコ&ビューティ実行委員会事務局	846-4044
	10月15日(日)	13:30～16:00	第23回 骨と関節の日講演会	アクロス福岡 4階国際会議場	ロコモティブシンドロームについての知識を学び、ロコモ運動を実際にやってみて、いつまでも健康でいよう！ 【対象:一般の方】 申し込み不要	不要	無料	久光製薬株式会社	481-9500
	10月27日(金)	10:30～13:30	よく噛んで食べて歯つらつクッキング	ふくふくプラザ 5階調理実習室	11月8日は「118(いいは)の日」にちなみ、歯科衛生士による講話と歯を守る料理の実習をします。 【対象:福岡市内に在住または通勤・通学する18歳以上の方】 申込方法:往復ハガキのみ 応募者多数の場合は抽選になります。	要	無料	保健福祉局健康増進課	711-4374
南区	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)	9:30～11:30	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	南区保健福祉センター地域保健福祉課	559-5133
	9月13日(水)	10:00～12:00	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	南区保健福祉センター地域保健福祉課	559-5133
	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	社会医療法人喜悅会 那珂川病院	565-3531

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8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	10月6日(金)	10:00～ 14:00	第33回南区健康フェア	南区保健福祉センター 1階	○認知症セルフチェックの実施。 ○健康測定や健康相談、栄養相談など皆さんの健康づくりを応援します。そのほか会場内では、ヘルスメイトが作るヘルシーランチの販売を行います。 【対象:南区民】【定員:定員なし】	不要	無料	南区保健福祉センター健康課	559-5116
	10月21日(土)	13:00～ 15:30	あなたの子宮にしきゅうのお知らせ	純真学園大学キャンパス	○女性医師による子宮頸がん検診。 ○子宮頸がんに関するパネル展示、顕微鏡による異型細胞・がん細胞の観察。 ○啓発資料やグッズの配布、よかドック健診や食育関連PRのコーナー設置 【対象:20歳以上の市民】【定員:120名】 申込方法:平成29年10月6日までに電話で申込み	要	有料	南区保健福祉センター健康課 (土日祭を除く平日の9時～17時)	559-5116
	10月26日(木)	14:00～ 16:00	ライフビューティーセミナー講演会 「女性のココロとカラダ～変化を知り人生を楽しもう～」	アマカス視聴覚室	40代～50代は「更年期」の時期で、ホルモン分泌の変化が著しく、様々な症状が現れる方がいます。そんな時期を生き活きと乗り切るためのお話です。 【定員:先着50名】 申込方法:地域保健福祉課に電話またはファックス	要	無料	南区地域保健福祉課	TEL:559-5133 FAX:512-8811
城南区	9月1日(金)、 9月4日(月)～ 9月7日(木)、 10月2日(月)～ 10月6日(金)	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
	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
	10月3日(火)	10:00～ 13:30	城南区さわやか健康フェア	城南保健所	健康づくりのための展示、体験、相談や手作りパンや焼き菓子の販売、コンサートや手洗い劇など、心も体もニッコリするイベントです。 【対象:一般市民】 申込方法:ペビーケアコーナーのみ事前申込制 詳細は9月1日号市政だより城南区版でお知らせ。	不要	無料	城南区保健福祉センター健康課 健康づくり係	831-4261
早良区	Ⅱ期: 9月13日(水)、 10月18日(水) 南部: 10月16日(月) 10月30日(月)	Ⅱ期: 10:00～ 12:00 南部: 14:00～ 16:00	血管若返り大作戦!	Ⅱ期: 早良保健所 1階講堂 南部: 入部出張所2階 健康相談室	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

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8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
10月5日(木)	9:30～ 14:00	早良区健康まつり	早良保健所	市民の健康づくりを積極的に推進し、健康意識の高揚を図るため、講演会や健康づくりに関する各種コーナーの設置・健康相談等を行う。 【対象:福岡市民】 申し込み:講演会は事前申し込み必要。その他一部のコーナーに当日整理券(先着順)有り。	不要	無料	早良区 保健福祉センター 健康課	851-6012
10月8日(日)、 10月9日(月)	9:30～、 11:30～、 14:00～、 16:00～	福岡タワー 超ウルトラ階段のぼり大会	福岡タワー 北側広場	通常は開放していない577段のひじょう階段を特別開放し、地上123mの展望室まで、潮風と景色を楽しみながら登って頂くイベント 【定員:各回先着300名様まで】	不要	有料	福岡タワー	823-0234
① 10月21日(土)、 ② 10月22日(日)	①10:00～ 18:00 ②10:00～ 17:30 ※両日とも 予定	健康まるごと福岡学園	福岡歯科大学・ 福岡看護大学 ほか	からだの科学展、講演会、医科ミニ講座、歯科無料相談など、お子さまから大人の方まで楽しんでいただけるイベントが盛りだくさんです。 【対象:一般】申込不要	不要	無料	学校法人福岡学園 企画課	801-0411
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	TEL:895-7080 FAX:891-9894
10月20日(金)	9:30～ 14:00	第34回 西区健康フェア2017 西区健康秋祭り つながれ 人の和 元気の輪	西区保健福祉センター(西保健所) 1階	<体験コーナー>筋力アップで健やかボディメイク!(運動体験) <健康食コーナー>食育ランチを販売 <相談コーナー>健康、栄養、薬、鍼灸各相談等 <パネル展示>結核予防ほか<バザー>喫茶、福祉施設製品販売 【対象・定員】 福岡市民:健康フェアについては定員なし。下記「筋力アップで健やかボディメイク!(運動体験)」については、2回実施で各回定員20名 申込方法:「筋力アップで健やかボディメイク!(運動体験)」の申込は地域保健福祉課へ。詳細は市政だより9月15日号西区版で案内予定。	不要	無料	福岡市西区 保健福祉センター 健康課	895-7073

※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!