

# 3 運動・健康



## スポーツイベント

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
第24回ペタンクカーニバル <sup>㊤</sup>	市民にペタンクを知ってもらうために開催します。主管：ペタンクカーニバル実行委員会	10月28日(日)	10時～14時	松川運動公園	1チーム300円	どなたでも	—	スポーツ課	要申込
太宰府南小校区「体育の日の行事」 <sup>㊤</sup>	小学校との合同運動会です。	9月22日(土)	9時～15時	太宰府南小学校	無料	どなたでも	—	スポーツ課	不要
国分小校区「体育の日行事」 <sup>㊤</sup>	自治会対抗運動会です。	10月7日(日)	9時～14時30分	国分小学校					
水城小校区「体育の日行事」 <sup>㊤</sup>	ハイキングと史跡めぐりです。	10月8日(月・祝)	9時～15時	大宰府政庁跡 太宰府東小学校					
東小校区「体育の日行事」 <sup>㊤</sup>	ウォークラリーです。		9時30分～15時	太宰府西小学校					
西校区「体育の日行事」 <sup>㊤</sup>	スポーツレクリエーションです。		10時～14時	太宰府小学校					
太宰府小校区「体育の日行事」 <sup>㊤</sup>	スポーツ体験会です。								
史跡のまちのスポーツ体験～5人制サッカー体験～ <sup>㊤</sup>	2020年東京オリンピック・パラリンピック正式種目を体験します。その筋に特化したプロ選手または関係者を招きデモンストレーションと体験(実技指導等)を行います。	12月2日(日)	13時～15時	松川運動公園 体育館	1組500円(個人参加可の場合同額)	どなたでも	80人	(公財)文化スポーツ振興財団	要申込
はつらつママさんバレーボール事業	オリンピックによるバレーボール指導者クリニック、バレーボール教室等を開催します。	12月15日(土)、16日(日)	15日：14時～16時 16日：9時30分～11時45分、12時20分～15時	とびうめアリーナ	無料	未定	未定	スポーツ課	未定
史跡のまちのラジオ体操～ラジオ体操講習会～ <sup>㊤</sup>	NPO法人全国ラジオ体操連盟本部講師を招き、講習会を開催。希望者は別申請にて指導員の資格取得も可能です。	3月21日(木)	13時～16時	とびうめアリーナ	500円(高校生以下無料)	市民	100人	(公財)文化スポーツ振興財団	要申込

## 健康

### ◎講座・体力測定

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
史跡のまちのラジオ体操～正しいラジオ体操 無料巡回～ <sup>㊤</sup>	短時間で効果的に！市内の自治会や各種団体・サークルの活動場所へ指導に向います。	通年	希望時間	太宰府市内	無料	市民	—	(公財)文化スポーツ振興財団	要申込
転ばんための体力測定 <sup>㊤</sup>	筋力や柔軟性、バランス能力などの身体能力を確認し、転倒予防のために自分に合った体力づくりを学びましょう。 ※体力測定と結果説明の両方に参加してください。	体力測定：11月5日(月) 結果説明：11月19日(月) 体力測定：2月4日(月) 結果説明：2月18日(月)	測定：13時30分～14時～、14時30分～15時～(測定時間は40分程度) 説明：13時30分～15時	いきいき情報センター とびうめアリーナ	無料	65歳以上の市民	各40人	地域包括支援センター(高齢者支援課)	要申込
健康ストレッチ	日頃動きにくい部分を動かし、気持ちのいい一日にしましょう	毎週火曜日	9時30分～10時	市民プール	無料	どなたでも	12人	市民プール	不要
姿勢改善	骨盤を中心に全身の調整をし、姿勢改善をおこないます。	毎週火曜日	10時15分～11時	市民プール	500円	どなたでも	12人	市民プール	不要
ゆがみセルフケア～足指調整～	身体を整える方法を覚え、正しい姿勢で運動しましょう。	毎月第2・第4土曜日	9時30分～10時15分	市民プール	800円	どなたでも	12人	市民プール	不要
関節痛改善	肩・腰・足などに悩んでいる方におすすです。	毎週火曜日	19時30分～20時30分	市民プール	800円(65歳以上400円)	どなたでも	10人	市民プール	不要

※イベント名に「㊤」がついているものは、「太宰府市元気づくりポイント事業」の対象です。詳しくは元気づくり課(TEL:928-2000)までお問い合わせください。

※日程、内容等は事前に担当部署にご確認ください。連絡先は裏表紙をご覧ください。

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
自分でできる足もみ健康法	自宅で簡単セルフケア!足もみ方法を学んで健康を手に入れましょう。	【全3回】 10月10日(火)、 17日(水)、24日(水)	10時 ～ 11時30分	いきいき情報センター	計 2,000円	大人	15人	いきいき情報センター	要申込
後期シニアスポーツ教室⑥	高齢者を対象にした健康づくりスポーツ教室です。	【全4回】 (1)11月8日(火)、13日(水)、 20日(火)、27日(火) (2)11月8日(水)、15日(水)、 22日(水)、29日(水)	10時 ～ 11時30分	とびうめアリーナほか	計 1,000円	60歳以上の市民	25人	スポーツ課	要申込
秋の坐禅	呼吸法が精神の安定をもたらすと注目されている坐禅を実際に体験します。	11月19日(月)	10時 ～ 11時	いきいき情報センター	800円	大人	12人	いきいき情報センター	要申込
日々の食事で脳力アップ!	脳に良いとされる食材や栄養を効果的にとる組み合わせについて学びます。	11月29日(水)	10時 ～ 13時	男女共同参画推進センター ルミナス	1,200円 (別途材料費 1,300円)	どなたでも	16人	男女共同参画推進センター ルミナス	要申込
いきいき健康体操⑥	普段生活の中でもできる軽体操を学んで、健康寿命を延ばしませんか!	(1)11月20日(火) (2) 1月21日(月) (3) 3月19日(火)	11時 ～ 12時	老人福祉センター	無料 ※入館料は別途必要。	概ね60歳以上の高齢者	—	社会福祉協議会	不要
～心と体のリラックス～ やさしいゆる体操初級(3期)	ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術のエッセンスを取り入れ独自に開発されたやさしい体操で、心と体をゆるめます。	【全10回】 1月9日～ 3月13日の 毎週水曜日	14時 ～ 15時15分	男女共同参画推進センター ルミナス	計 6,000円	どなたでも	14人	男女共同参画推進センター ルミナス	要申込
～心に通じる中医学～ 家族のための冬養生(更年期編)	中国医学に基づき、更年期の不快感解消に役立つ経絡・ツボ、ストレッチを学びます。	1月31日(水)	13時30分 ～ 15時30分	男女共同参画推進センター ルミナス	1,000円 材料費別 「薬膳コース」 (17頁)と 両方受講の場合は受講料 計1,800円	どなたでも	18人	男女共同参画推進センター ルミナス	要申込
お灸とツボ押し ～秋バテ編～	女性鍼灸師から、東洋医学のお灸とツボ押しの健康法を学びます。	10月2日(火)	10時 ～ 12時	いきいき情報センター	1,000円 教材費別	女性	10人	いきいき情報センター	要申込
お灸とツボ押し	女性鍼灸師から、東洋医学のお灸とツボ押しの健康法を学びます。	3月頃予定	10時 ～ 12時	いきいき情報センター	1,000円 教材費別	女性	10人	いきいき情報センター	要申込

運動・ダンス

◎相談

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
こころの相談	心の悩みや不安・不眠などを中心に相談をお受けします。	毎月第3木曜日	①13時～ ②13時40分～ ③14時20分～	保健センター	無料	市民	3組	保健センター	要申込
すこやか相談 (健康栄養相談)⑥	糖尿病・高血圧・脂質異常症・メタボリックシンドロームなど生活習慣病に関する相談、健康づくりのための生活習慣改善の相談、食事・栄養の相談を、保健師・管理栄養士がお受けします(尿検査・血圧測定あり)。	毎月第2金曜日	受付: 9時30分～11時	保健センター	無料	20歳以上の市民	—	保健センター	要申込
		毎月第4木曜日	受付: 13時30分～15時30分						
高齢者のためのすこやか相談(健康栄養口腔相談)⑥	高齢者の健康・栄養・お口に関する相談を、保健師・管理栄養士・歯科衛生士がお受けします(尿検査・血圧測定あり)。	毎月第2金曜日 (祝日は除く)	受付: 9時30分～11時30分	保健センター	無料	65歳以上の市民	—	地域包括支援センター(高齢者支援課)	要申込

運動・ダンス

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
健幸リズム教室⑥	音楽に合わせて上半身を動かしたり歌を歌うことで口腔機能を高め、音楽の生演奏を聴くことで、心身をリフレッシュできる教室です。	【全3回】 11月13日(火)、 20日(火)、27日(火)	10時 ～ 11時30分	とびうめアリーナ	無料	65歳以上の市民	各 30人	地域包括支援センター (高齢者支援課)	要申込
		【全3回】 12月11日(火)、 18日(火)、25日(火)		いきいき情報センター					
		【全3回】 1月8日(火)、 15日(火)、22日(火)		とびうめアリーナ					
		【全3回】 2月12日(火)、 19日(火)、26日(火)		いきいき情報センター					
		【全3回】 3月12日(火)、 19日(火)、26日(火)		とびうめアリーナ					

※イベント名に「⑥」がついているものは、「太宰府市元気づくりポイント事業」の対象です。詳しくは元気づくり課(TEL:928-2000)までお問い合わせください。

※日程、内容等は事前に担当部署にご確認ください。連絡先は裏表紙をご覧ください。

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
男性のためのすこやか運動教室⑥	男性高齢者を対象に介護予防・健康づくりをめざし、身体の歪みを矯正する運動について説明を行いながら、筋力トレーニングや柔軟性を高める運動をご紹介します。	第1～4月曜日 (11月、2月、祝日は除く)	13時30分～ 14時30分	いきいき情報センター	無料	65歳以上の男性 市民	—	地域包括支援センター (高齢者支援課)	不要
すこやか運動教室 (初級編:ケアビクス)⑥	高齢者の介護予防・健康づくりをめざし、椅子に座ったまま歌や音楽に合わせて体を動かす運動です。運動が苦手な方でも楽しく気軽にご参加いただけます。	毎月第3金曜日 (祝日は除く)	15時～ 16時	いきいき情報センター	無料	65歳～69歳の市民	—	地域包括支援センター (高齢者支援課)	不要
		毎月第1金曜日 (祝日は除く)				70歳～74歳の市民			
		毎月第4金曜日 (祝日は除く)				75歳～79歳の市民			
		毎月第2金曜日 (祝日は除く)	80歳以上の市民						
		毎月第1木曜日 (祝日は除く)	13時30分～	とびうめアリーナ		65歳～74歳の市民			
		毎月第4木曜日 (祝日は除く)	14時30分			75歳以上の市民			
すこやか運動教室 (中級編:パラディン)⑥	高齢者の介護予防・健康づくりをめざし、立位で音楽に合わせて有酸素運動のほか、転倒予防のための下肢筋力トレーニングなどを行います。その日の体調に合わせて椅子に座ったままでもできます。	毎月第1金曜日 (祝日は除く)	13時30分～ 14時30分	いきいき情報センター	無料	65歳～69歳の市民	—	地域包括支援センター (高齢者支援課)	不要
		毎月第3金曜日 (祝日は除く)				70歳～74歳の市民			
		毎月第2金曜日 (祝日は除く)				75歳～79歳の市民			
		毎月第4金曜日 (祝日は除く)		80歳以上の市民					
		毎月第3木曜日 (祝日は除く)		とびうめアリーナ		65歳～74歳の市民			
		毎月第2木曜日 (祝日は除く)				75歳以上の市民			
やってみよう! スロージョギング⑧&ステップ運動	ゆっくり走るスロージョギングと足腰を鍛えるステップ運動。脳と体が元気になる方法を伝授します。	11月30日(金)	10時～ 11時30分	いきいき情報センター	1,000円	大人	20人	いきいき情報センター	要申込
体幹スイッチ・トレーニング	インナーマッスルを刺激して、体幹力を目覚めさせます。基礎代謝を上げて筋力アップと身体の動きを改善します。	【全12回】 10月14日～ 3月24日の 第2・4日曜日	9時30分～ 10時30分	男女共同 参画推進 センター ルミナス	計 10,000円	どなた でも	12人	男女共同 参画推進 センター ルミナス	要申込
体幹リセット・ストレッチ	正しい姿勢を保つ事で、様々な悩みの解決や脳の活性化にも役立てます。運動不足や苦手な人もゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。	【全12回】 10月14日～ 3月24日の 第2・4日曜日	10時45分～ 11時45分	男女共同 参画推進 センター ルミナス	計 10,000円	どなた でも	12人	男女共同 参画推進 センター ルミナス	要申込
目指せ!WBK♪ ジャズダンス	日常生活で使われていない筋肉を目覚めさせ、若さ・美容・健康・脳まで若返ります。	【全10回】 10月17日～ 3月20日の 第1・3水曜日	14時30分～ 15時30分	男女共同 参画推進 センター ルミナス	計 8,000円	女性	10人	男女共同 参画推進 センター ルミナス	要申込
心と体をキレイにするピラティス(後期)	心地良い呼吸法を学び、体の歪みや姿勢をなおし、筋肉を正しく使うことで、より美しいボディラインをつくります。	【全20回】 10月16日～ 3月26日の 毎週火曜日	朝コース: 9時45分～ 10時45分 昼コース: 13時～14時 夜コース: 20時～21時	男女共同 参画推進 センター ルミナス	計 13,000円	女性	各コ ース 25人	男女共同 参画推進 センター ルミナス	要申込
ファットバーン ～燃焼エアロ～⑥	音楽に合わせて身体を動かし、気持ちのよい汗をかきましょう。	金曜日	11時～ 12時	とびうめ アリーナ	各回 800円	18歳以上	各 20人	とびうめ アリーナ	不要
30分ショートプログラム⑥	ストレッチやポールエクササイズ等を行なうレッスンです。	金曜日	9時15分～ 9時45分	とびうめ アリーナ	各回 100円	18歳以上	各 15人	とびうめ アリーナ	不要
気分爽快アクア	音楽に合わせて身体を動かし気分をスッキリしましょう。	毎週火曜日	10時30分～ 11時15分	市民プール	500円 (65歳以上 250円)	どなた でも	40人	市民プール	不要
やさしい脂肪燃焼 アクア	水の特性をいかし水中運動で脂肪を燃焼しましょう。	毎週金曜日	10時30分～ 11時15分	市民プール	500円 (65歳以上 250円)	どなた でも	40人	市民プール	不要
スイマーズストレッチ	泳ぐために必要な関節や筋肉のストレッチをしましょう	毎週水曜日	9時30分～ 10時	市民プール	300円	どなた でも	12人	市民プール	不要
ヘルス&リフレッシュスイム	4泳法の練習や水中歩行をおこないます。	毎週金・日曜日	金曜: 11時30分～ 12時30分 日曜: 11時～12時	市民プール	500円 (65歳以上 250円)	クロール で25m 以上 泳げる人	20人	市民プール	不要

※イベント名に「⑥」がついているものは、「太宰府市元気づくりポイント事業」の対象です。詳しくは元気づくり課(TEL:928-2000)までお問い合わせください。

※日程、内容等は事前に担当部署にご確認ください。連絡先は裏表紙をご覧ください。

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
水中ウォーキング	水の特性をいかし水中での歩き方をご紹介します。	毎週水・金曜日	13時30分～14時	市民プール	施設利用料	どなたでも	20人	市民プール	不要
テニススクール	一期(3ヶ月)に8回行います。初・中級者向け。気軽にテニスが楽しめます。	毎週木曜日	10時～11時30分	北谷運動公園テニスコート	計7,560円(一期8回分)	大人	12人	太宰府市体育協会	要申込

## ヨガ

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
顔ヨガ(表情筋エクササイズ)	顔の筋肉をほぐし自然なリフトアップを促すエクササイズを体験します。	12月10日(月)	13時30分～15時	いきいき情報センター	1,200円	大人	12人	いきいき情報センター	要申込
～タイ式ヨガ～ルーシーダットン(後期)	ルーシーダットンと呼ばれる、タイの伝統的なヨガ体操。呼吸法を取り入れ、アロマによるリラクゼーションを学び、筋力アップ、リフレッシュ効果を得られます。	【全16回】 10月4日～3月28日の第1・3・4木曜日 ※3月21日は休講	10時～11時	男女共同参画推進センタールミナス	計11,000円	どなたでも	12人	男女共同参画推進センタールミナス	要申込
リラクゼーションヨガ(後期)	疲れやストレス、女性の不調を和らげるためのリラックスヨガです。	【全12回】 10月10日～3月27日の第2・4水曜日	10時30分～11時30分	文化ふれあい館	計10,200円	女性	15人	文化ふれあい館	要申込

暮らしの相談

## 4 生活に関すること



### 行政

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
行政相談	国・特殊法人業務・県・市町村における国の委任、補助業務に関する相談をお受けします。	原則として毎月第1金曜日	10時～15時	総合福祉センター1階相談室	無料	どなたでも	—	総務課	不要
12月議会	太宰府市議会の開催。市民に議会等の様子を公開します。本会議はインターネットで中継します。	11月29日(休)～12月17日(月)	10時～	市役所5階議事室及び全員協議会室	無料	どなたでも	本会議: 51人 委員会: 12人	議事課	不要
3月議会	太宰府市議会の開催。市民に議会等の様子を公開します。本会議はインターネットで中継します。	未定							

### 暮らしの相談

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
消費生活相談	商品やサービスの契約トラブルなど、消費生活全般に関する相談を専門の相談員が受付け、問題解決のお手伝いをします。	毎週月～金曜日(年末年始、祝日は除く)	①9時30分～12時 ②13時～16時	太宰府市役所2階消費生活相談室	無料	市民	—	太宰府市消費生活センター(産業振興課)	不要
弁護士による多重債務問題に関する無料法律相談	多重債務に関する相談を福岡県弁護士会の弁護士が受けます。開催日については、変更の可能性があります。お問い合わせください。	毎月第3木曜日	13時～16時	太宰府市役所2階201会議室	無料	市民	—	産業振興課	要申込
無料法律相談(法テラス)	親子、夫婦、相続、借地等の法律や人権問題の相談を受付けます。	毎月第3木曜日(3月のみ第4木曜日)	13時～16時	福岡法務局筑紫支局	無料	経済的弱者(資産基準あり)	先着6人	人権政策課	要申込
グリーンコープによる生活再生無料出張相談会	多重債務者の債務整理の相談や、債務整理後の生活再生に向けた家計診断・生活指導を行います。	(1)10月4日(木) (2)12月6日(木) (3)2月7日(木)	10時～16時	(1)いきいき情報センター210号室 (2)いきいき情報センター209号室	無料	どなたでも	—	グリーンコープ生活協同組合ふくおか TEL: 482-7788	要申込

※イベント名に「@」がついているものは、「太宰府市元気づくりポイント事業」の対象です。詳しくは元気づくり課(TEL:928-2000)までお問い合わせください。