

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
史跡のまちのスポーツ体験 ～太宰府ば元気にするパイ!! プロレス公演～㊦	4・5月に九州プロレスのメンバーが市内施設を訪問し、6月に本公演を開催します。レスラーとのふれあい体験も実施します。	6月2日(日)	14時～16時	体育センター	無料	市民	300人	(公財)太宰府市文化スポーツ振興財団	不要
サマーナイトペタンク㊦	子どもからお年寄りまで誰でもできるスポーツの「ペタンク」に慣れ親しんでもらうために開催します。	7月～8月の土曜日 (各会場による)	19時～21時	市内各中学校グラウンド	無料	どなたでも	—	スポーツ課	不要
「体育の日」の行事㊦	市内6会場で行なわれるスポーツレクリエーション行事です。	9月下旬～10月下旬 (各会場による)	各会場による	市内6会場 (小学校区を基本)	無料	どなたでも	—	スポーツ課	未定
ペタンクカーニバル㊦	市民に子どもからお年寄りまで誰でもできるスポーツ「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27日(日)	10時～14時	松川運動公園	1チーム300円	どなたでも	未定	スポーツ課	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～㊦	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伺います。	通年	希望時間	太宰府市内	無料	市民	—	(公財)太宰府市文化スポーツ振興財団	要申込
転ばんための体力測定㊦	体力測定や口腔機能・栄養状態等の身体機能の確認を行い、介護予防のための身体づくりを学びましょう。※1日目が体力測定、2日目が結果説明です。両方に参加してください。	【全2回】 ①6月3日(月)、17日(月) ②8月7日(水)、21日(水)	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	①いきいき情報センター ②とびうめアリーナ	無料	65歳以上の市民	40人	地域包括支援センター(高齢者支援課)	要申込
美と健康のための歩き方	姿勢と歩き方は、無意識でいると自己流になり、スタイルの悪化や関節痛などの原因になります。きれいな歩き方を目指します。	【全27回】 5月13日～3月16日の毎週月曜日 ※8月・12月は休講	19時～21時	いきいき情報センター	計27,000円(9,000円の3回分納)	大人	15人	いきいき情報センター	要申込
和の体操 NOSS-ノス-(前期)	日本舞踊が持つ「和」の動きを基に、様々な日常生活における活力維持に必要な運動を取り入れます。バランス力の向上、脳トレ、体幹力アップに役立れます。	【全12回】 4月10日～9月25日 第2・4水曜日 ※8月第1・3水曜日	14時30分～15時30分	文化ふれあい館	各計10,200円	どなたでも	各15人	文化ふれあい館	要申込
和の体操 NOSS-ノス-(後期)		【全12回】 10月9日～3月25日 第2・4水曜日							
楽しい健康吹き矢	腹式・胸式呼吸を使用し、健康にもよい吹き矢。集中力とゲーム性がストレス解消にもなります。	【全24回】 4月3日～3月18日の第1・3水曜日 ※変更月あり	13時～15時	いきいき情報センター	計24,000円(8,000円の3回分納)教材費別	大人	12人	いきいき情報センター	要申込
自分でできる! 足もみ健康法	自宅で簡単セルフケア。足もみ法を学んで健康を手に入れましょう。	【全3回】 10月頃	10時～11時30分	いきいき情報センター	未定	大人	15人	いきいき情報センター	要申込
お灸&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。	10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

※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、内容等は事前に問い合わせ先にご確認ください。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
前期シニアスポーツ教室 (火曜日コース)㊥	高齢者を対象にした健康づくりのためのスポーツ教室です。ウォーキング、軽体操、ニュースポーツ等、様々な種目を皆さんと一緒に楽しくスポーツします。	【全4回】 5月7日(火)、 14日(火)、 21日(火)、28日(火)	10時 ～ 11時30分	とびうめ アリーナ他	各計 1,000円	60歳以上の市民	各 25人	スポーツ課	要 申 込
前期シニアスポーツ教室 (金曜日コース)㊥		【全4回】 6月7日(金)、 14日(金)、 21日(金)、28日(金)							

◎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。	月1回 (要問 い合 わせ)	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)㊥	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 毎月第4木曜日	受付: 9時30分 ～11時 受付: 13時30分 ～ 15時30分	保健 セン ター	無料	20歳以上の市民	—	保健 セン ター	要 申 込
高齢者のためのす こやか相談 (健康栄養口腔相 談)㊥	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	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
楽しくフラダンス	フラダンスは手・腕・腰・足を常につかう全身運動です。ハワイアン音楽に合わせて優雅に踊りましょう。	【全36回】 4月11日～ 3月19日の 第1～3木曜日 ※変更月あり	14時30分 ～ 16時	いきいき情報 セン ター	計 36,000円 (9,000円 の 4回分納)	女性	15人	いきいき情報 セン ター	要 申 込
やさしいベリーダンス	基本の動き、簡単な振り付けなどを習い楽しめます。	【全35回】 4月10日～ 3月11日の 水曜日	19時30分 ～ 20時45分	いきいき情報 セン ター	計 31,500円 (10,500円 の 3回分納) 教材費別	女性	20人	いきいき情報 セン ター	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、健康的な体を維持します。	【全22回】 4月17日～ 3月18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	8,800円 の 2回分納	女性	10人	男女共同 参画推進 セン ター ルミナス	要 申 込
いきいきメンズ ジャズダンス	手軽に楽しく、心と脳に刺激を与えてくれるダンスで、運動習慣を身につけます。	【全10回】 10月9日～ 3月11日の 第2・4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	男性	10人	男女共同 参画推進 セン ター ルミナス	要 申 込
スローピクス	音楽に合わせたエクササイズ。ダンベルを使い、筋力UPをはかります。	【全42回】 4月12日～ 3月13日の 毎週金曜日	11時 ～ 12時	いきいき情報 セン ター	計 28,500円 (9,500円 の 3回分納)	大人	25人	いきいき情報 セン ター	要 申 込



27ページ 目指せ! WBK♪ジャズダンス

※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。

健
動
・
ダ
ン
ス
康

※日程、内容等は事前に問い合わせ先にご確認ください。連絡先は裏表紙をご覧ください。

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
エアロビクス朝コース	リズムカルに全身を使うエクササイズです。	【全40回】 4月11日～ 3月12日の 木曜日	10時 ～ 11時	いきいき情報 センター	各計 26,000円 (6,500円 の 4回分納)	大人	各 20人	いきいき情報 センター	要 申 込
エアロビクス夜コース		【全40回】 4月8日～ 3月23日の 月曜日	20時 ～ 21時						
ファイトエアロ朝コース	フィットネスとキックボクシングの良さを合わせた動きのエクササイズです。	【全40回】 4月8日～ 3月23日の 月曜日	10時 ～ 11時	いきいき情報 センター	各計 26,000円 (6,500円 の 4回分納)	大人	各 20人	いきいき情報 センター	要 申 込
ファイトエアロ夜コース		【全40回】 4月12日～ 3月13日の 金曜日	20時 ～ 21時						
ZUMBA I・II®	ラテン系の音楽に合わせて動くダンスフィットネスです。	①月曜日 ②金曜日	①13時20分 ～14時20分 ②19時30分 ～20時30分	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
いきいきストレッチ	青竹踏みとダンベルを使用し、自宅でもできるストレッチの基本を習得します。	【全42回】 4月12日～ 3月13日の 毎週金曜日	9時50分 ～ 10時50分	いきいき情報 センター	計 28,500円 (9,500円 の 3回分納)	大人	25人	いきいき情報 センター	要 申 込
健幸リズム教室®	音楽に合わせて上半身を動かしたり、歌ったりすることで心身の機能を高め、介護予防に取り組む教室です。	【全3回】 毎月3回火曜日 ※4月は除く	10時 ～ 11時30分	奇数月： とびうめ アリーナ 偶数月： いきいき情報 センター	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
男性のためのすこやか運動教室®	男性高齢者を対象に介護予防・健康づくりをめざし、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。	毎月第2月曜日 (8・10月は 第1月曜日) 毎月第4月曜日 (8・10月は 第3月曜日、 9月は 第5月曜日)	①13時30分 ～14時20分 ②14時30分 ～15時20分 ①13時30分 ～14時20分 ②14時30分 ～15時20分	いきいき情報 センター	無料	①65歳～ 74歳の 男性市民 ②75歳以上 の男性市民 ①75歳 以上の 男性市民 ②65歳～ 74歳の男 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)®	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。※祝日は除く	①毎月 第3金曜日 ②毎月 第1木曜日	①15時～ 16時 ②13時30分 ～14時30分	①いきいき 情報センター ②とびうめ アリーナ	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
①毎月 第1金曜日 ②毎月 第3木曜日		70歳～ 74歳の 市民							
①毎月 第4金曜日 ②毎月 第2木曜日		75歳～ 79歳の 市民							
①毎月 第2金曜日 ②毎月第4木曜 日(5月は除く)		80歳以上 の市民							
すこやか運動教室(中級編:パラディン)®	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。※祝日は除く	①毎月 第1金曜日 ②毎月 第3木曜日	①13時30分 ～14時30分 ②15時～ 16時	①いきいき 情報センター ②とびうめ アリーナ	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
①毎月 第3金曜日 ②毎月 第1木曜日		70歳～ 74歳の 市民							
①毎月 第2金曜日 ②毎月第4木曜 日(5月は除く)		75歳～ 79歳の 市民							
①毎月 第4金曜日 ②毎月 第2木曜日		80歳以上 の市民							

※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、内容等は事前に問い合わせ先にご確認ください。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
健康ストレッチ⑥	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	太宰府市民プール	無料	どなたでも	12人	太宰府市民プール	不要
姿勢改善⑥	骨盤を中心に全身の調整をし、姿勢改善をおこなう教室です。	火曜日	10時15分～11時	太宰府市民プール	500円	どなたでも	12人	太宰府市民プール	不要
ゆがみセルフケア～足指調整～⑥	身体を整える方法を覚え、正しい姿勢で運動しましょう。	第2・4土曜日	9時30分～10時15分	太宰府市民プール	800円	どなたでも	10人	太宰府市民プール	不要
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Ⅰ・Ⅱ⑥	ストレッチやボールエクササイズ等を行なうレッスンです。	月・金曜日	10時～10時30分	とびうめアリーナ	各回100円	18歳以上	各20人	とびうめアリーナ	不要
～心と体のリラックス～やさしいゆる体操初級	ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術など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45回】 4月10日～ 3月18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 27,000円 (9,000円 の 3回分納)	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
筋力アップ・トレーニング	誰でも手軽に筋力アップでき、全身をまんべんなく鍛えていく。メタボ解消・引き締め・ダイエット効果も期待できます。	【全24回】 4月7日～ 3月15日の 日曜日(月2回)	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 20,000円 (10,000円 の 2回分納)	どなたでも	15人	男女共同 参画推進 センター ルミナス	要申込
やさしいヨガ&ストレッチ	ヨガのゆったりとした動きで、リラックス効果を期待できる内容。フットマッサージなどを取り入れ、全身の気の巡りを高めます。	【全24回】 4月7日～ 3月15日の 日曜日(月2回)	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 20,000円 (10,000円 の 2回分納)	どなたでも	15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	心地良い呼吸法を学び、体の歪みや姿勢をなおし、筋肉を正しく使う事で、様々な症状の軽減、リフレッシュに役立ちます。	【全38回】 4月2日～ 3月17日の 毎週火曜日	①9時45分～ 10時45分 (朝コース) ②13時～14時 (昼コース) ③20時～21時 (夜コース)	男女共同 参画推進 センター ルミナス	各計 26,000円 (13,000円 の 2回分納)	どなたでも	各25人	男女共同 参画推進 センター ルミナス	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
リラックス夜ヨガ	基本のポーズと呼吸で行うヨガです。(ゆっくり癒し系)	【全40回】 4月9日～ 3月17日の 火曜日	19時50分～ 21時	いきいき情報センター	各計 36,000円 (9,000円 の 4回分納)	大人	各20人	いきいき情報センター	要申込
リラックス昼ヨガ		【全40回】 4月11日～ 3月12日の 木曜日	14時～ 15時10分						
ハタフローヨガ	基本のポーズと呼吸で行うヨガです。(動きのあるハード系)	【全40回】 4月18日～ 3月12日の 木曜日	19時50分～ 21時	いきいき情報センター	計 36,000円 (9,000円 の 4回分納)	大人	20人	いきいき情報センター	要申込
週末朝ヨガ	基本のポーズと呼吸で行うヨガです。(ゆっくり癒し系)	【全40回】 4月20日～ 3月14日の 土曜日	10時～ 11時10分	いきいき情報センター	計 36,000円 (9,000円 の 4回分納)	大人	20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	ルーシーダットンと呼ばれる、タイの伝統的なヨガ体操です。呼吸法を取り入れた筋力アップ、リフレッシュの効果が得られます。	【全33回】 4月4日～ 3月26日の 第1・3・4木曜日	10時～ 11時	男女共同 参画推進 センター ルミナス	計 23,000円 (11,500円 の 2回分納)	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(前期)	疲れやストレス、女性の不調を和らげるためのリラクゼーションヨガ。月ごとのテーマに沿ったレッスンを行います。	【全12回】 4月10日～ 9月25日 第2・4水曜日 ※8月第1・3 水曜日	10時30分～ 11時30分	文化 ふれあい館	各計 10,200円	女性	各15人	文化 ふれあい館	要申込
リラクゼーションヨガ(後期)		【全12回】 10月9日～ 3月25日 第2・4水曜日							
夜YOGA⑥	一日の疲れをYOGAでスッキリさせませんか?当日申込なので、気軽に参加いただけます。	水曜日 ※最終水曜日 休講	19時30分～ 20時30分	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

※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。

ヨ運動・ダンス

※日程、内容等は事前に問い合わせ先にご確認ください。連絡先は裏表紙をご覧ください。

プール

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
関節痛改善 [㊤]	肩・腰・足などに悩んでいる方におすすめです。	毎週火曜日	19時30分 ～ 20時30分	太宰府 市民プール	一般 800円 65歳以上 400円	どなた でも	10人	太宰府 市民プール	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。	火曜日	10時30分 ～ 11時15分	太宰府 市民プール	一般 500円 65歳以上 250円	どなた でも	40人	太宰府 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。	金曜日	10時30分 ～ 11時15分	太宰府 市民プール	一般 500円 65歳以上 250円	どなた でも	40人	太宰府 市民プール	不要
ヘルス&リフレッシュ ユスイム [㊤]	4泳法の練習や水中歩行をおこないます。クロールで25m泳げる人を対象とします。	①金曜日 ②日曜日	①11時30分 ～12時30分 ②11時～ 12時	太宰府 市民プール	一般 500円 65歳以上 250円	どなた でも	20人	太宰府 市民プール	不要
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。	水・金曜日	13時30分 ～ 14時	太宰府 市民プール	施設 利用料	どなた でも	20人	太宰府 市民プール	不要

テニス

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
テニススクール	1期(4月～8月)12回、2期(9月～11月)12回の初・初中級コース。気軽にテニスを楽しめます。	毎週火曜日 (初級コース) 毎週木曜日 (初中級 コース)	10時 ～ 11時30分	北谷運動公園 テニスコート	計 10,800円 (一期 12回分、 スポーツ 保険 含む)	大人	各 曜日 8人	太宰府市 体育協会	要 申込
ナイトテニススクール	1期(4月～7月)10回、2期(8月～11月)10回の初級コース。気軽にテニスを楽しめます。	毎週金曜日 (初級コース)	19時30分 ～ 21時	北谷運動公園 テニスコート	計 11,000円 (一期 10回分、 スポーツ 保険・ 照明料 含む)	大人	各 8人	太宰府市 体育協会	要 申込
硬式テニス教室 (中級者コース)【前期】	個人のレベルに合ったコースで、コーチが丁寧に指導します。	【全12回】 4月24日(水)～ 7月17日(水)	10時 ～ 11時30分	歴史 スポーツ 公園 テニス コート	各 10,800円	どなた でも	各 12人	(公財) 太宰府市 文化スポーツ 振興財団	要 申込
硬式テニス教室 (初級者コース)【前期】		【全12回】 4月25日(木)～ 7月18日(木)	13時 ～ 14時30分						
硬式テニス教室 (初級者・中級者コ ース)【前期】		【全12回】 4月22日(月)～ 7月29日(月)	9時30分 ～ 11時						
硬式テニス教室 (初心者A・Bコース) 【前期】		【全12回】 4月22日(月)～ 7月29日(月)	11時 ～ 12時30分						

※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。