

3 スポーツ・運動・健康の講座



健康

健康										
イベント名	実施回数	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	毎週	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	毎週	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～	月2回	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・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
体験!スロージョギング&ステップ運動	1回	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。	10月27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
健康美人に!リンパトリートメント(後期)	全5回	リンパマッサージの知識と技術を身に付け、日々のストレスに負けない健康美人を目指します!	10月28日(出)、11月11日(出)、12月9日(出)、1月13日(出)、2月24日(出)	10時30分～11時45分	男女共同参画推進センタールミナス	計3,500円(別途材料費3,000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
読書推進講座「太極拳講座」	1回	今年は「健康」をテーマとして、関連資料の紹介をしつつ、実技を交えた「太極拳講座」を行います。	11月14日(火)	10時～12時	プラム・カルコア太宰府	無料	どなたでも	30人	市民図書館	不要
シニアスポーツ教室	全4回	高齢者を対象にした健康づくりスポーツ教室です。	①11月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火) ②11月10日(金)、17日(金)、24日(金)、12月1日(金)	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
顔ヨガ(表情筋エクササイズ)	1回	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。	11月20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
健康講座「健康寿命を延ばそう」	1回	生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすことをテーマに、タニタの管理栄養士による食事に関する講演と、理学療法士による運動に関する講演を行います。希望者は、タニタ定食を美食できます(有料)。	11月25日(土)	10時30分～13時	福岡女子短期大学	無料(食事希望の場合は500円)	どなたでも	50人	福岡女子短期大学庶務課 TEL:092-922-4034	要申込
足もみ&ウォーキング健康法(秋)	全2回	足もみ健康法と正しい歩き方を学び、自分と家族の健康を手に入れましょう。	11月17日(金)、24日(金)	10時～12時	いきいき情報センター	計1,500円	大人	15人	いきいき情報センター	要申込
転ばんための体力測定	2回	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。 ※体力測定と説明の両方に参加してください。	(1)測定:12月4日(月)、説明:18日(月) (2)測定:12月5日(月)、説明:19日(月)	測定:各回とも13時30分～14時～、14時30分～15時～ (測定は40分程度かかります) 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	高齢者支援課	要申込
美と健康のための歩き方	全9回	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。姿勢と歩き方を見直します。	1月15日(月)～3月19日(月)	19時～20時30分	いきいき情報センター	計9,000円	大人	15人	いきいき情報センター	要申込
～家庭でできる養生学～冬薬膳と経絡ストレッチ【経絡ストレッチコース】	1回	秋から冬にかけて暴飲暴食してきた体を、中国医学に基づき経絡・ツボ、ストレッチを学びます。	1月30日(火)	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」(9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

※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	実施回数	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
ともいき大学 (シニア講座)「自分のカラダは自分でメンテナンス! ~若々しいカラダづくりのためにできること~」	1回	シニアの健康に大切なこと、知っておきたいことを臨床経験豊富な講師がお伝えします。そして、心とカラダのメンテナンスをいっしょに考えていきます。	9月30日(土)	10時~12時	筑紫女学園大学 8号館1階 8104教室	無料	どなたでも	30人	筑紫女学園 大学生涯学習センター TEL:092-925-9685	要申込

体操・ダンス

イベント名	実施回数	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~	随時	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)文化スポーツ振興財団	要申込
すこやか運動教室 (パラディソ)	月1回	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の運動を行います。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。	第1金曜日	13時30分~14時30分	いきいき情報センター	無料	—	高齢者支援課	不要	65歳~69歳の市民
			第3金曜日							70歳~74歳の市民
			第2金曜日							75歳~79歳の市民
			第4金曜日		80歳以上の市民					
			第3木曜日		とびうめアリーナ					65歳~74歳の市民
			第2木曜日		75歳以上の市民					
すこやか運動教室 (ケアピクス)	月1回	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参加いただけます。	第3金曜日	15時~16時	いきいき情報センター	無料	—	高齢者支援課	不要	65歳~69歳の市民
			第1金曜日							70歳~74歳の市民
			第4金曜日							75歳~79歳の市民
			第2金曜日		80歳以上の市民					
			第1木曜日		とびうめアリーナ					65歳~74歳の市民
			第4木曜日		14時30分					75歳以上の市民
~アロマ効果でリラックス~ タイ式ヨガ (後期)	全16回	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。	10月5日~3月22日 第1・3・4木曜 (11月のみ第1・3・5木曜日) 12月28日は休館)	10時~11時	男女共同参画推進センタールミナス	計10,500円 (別途材料費700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)	全12回	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。	10月11日~3月26日 第2・4水曜日 ※12月第1・3水曜日	10時30分~11時30分	文化ふれあい館	計12,000円	女性	15人	文化ふれあい館	要申込
~メンズに最適!~ 体幹力アップ★コアトレ (秋期)	全12回	道具を使わず体幹を鍛えます。運動をしている人や、運動不足の人も、基礎体力を身に付けて、怪我予防や痛み改善などに役立ちます。	10月15日~3月18日 月2回日曜日	9時45分~10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
~代謝アップ&不調改善!~ 体幹ストレッチDE美姿勢づくり	全12回	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ちます。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。	10月15日~3月18日 月2回日曜日	11時00分~12時00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
~青春の思い出が蘇る~ 懐メロラテンダンス (後期)	全10回	60~80年代の歌謡曲を中南米のラテン音楽のリズムにアレンジした馴染みのある曲で、思い出に浸りながら気持ち良くダンス! します。	10月18日~3月7日 第1・3水曜日 (11月は第1・3・5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	どなたでも	10人	男女共同参画推進センタールミナス	要申込

※担当部署が市内の大学になっている催しについて、詳しくは、「キャンパスネット情報」Vol.37 (2017秋号) をご覧ください。

体操・ダンス

※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	実施回数	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
心と体をキレイにするピラティス(3期)朝コース	全10回	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。	1月16日 ～ 3月27日 毎週火曜日	9時45分 ～ 10時45分	男女共同 参画推進 センター ルミナス	計 6,500円	どなた でも	25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(3期)昼コース				13時 ～ 14時						
心と体をキレイにするピラティス(3期)夜コース				20時 ～ 21時						
健幸リズム教室	全3回	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。	10月10日(火)、 17日(火)、 24日(火)	10時 ～ 11時30分	いきいき情報 センター	無料	65歳 以上の 市民	30人	高齢者支援課	要 申 込
			11月7日(火)、 14日(火)、 21日(火)		とびうめ アリーナ					
			12月5日(火)、 12日(火)、 19日(火)		いきいき情報 センター					
			1月9日(火)、 16日(火)、 23日(火)		とびうめ アリーナ					
			2月6日(火)、 13日(火)、 20日(火)		いきいき情報 センター					
			3月6日(火)、 13日(火)、 20日(火)		とびうめ アリーナ					
男性のためのすこ やか運動教室	8回	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。	(1)10月16日(月) (2)10月23日(月) (3)11月13日(月) (4)11月20日(月) (5)11月27日(月) (6)3月12日(月) (7)3月19日(月) (8)3月26日(月)	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 市民	—	高齢者支援課	不 要
～心と体のリラッ クス～ やさしいゆ る体操初級(3期)	全10回	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。	1月10日～ 3月14日 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

プール

イベント名	実施回数	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
気分爽快アクア	毎週	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	毎週	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
関節痛改善	毎週	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	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
ヘルス&リフレッ シユスイム	週 2回	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
水中ウォーキング	週 2回	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

イベント名	実施回数	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	一期 8回	一期(2ヶ月)8回初・中級者 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	一期 (2ヶ月) 計 7,560円	大人	10人	太宰府市体育 協会	要 申 込
ナイトテニススク ール(後期)	10 回	初心者・初・中級者気軽にテニ スが楽しめます。	8～11月の 毎週金曜日	19時30分 ～21時	北谷運動公園 テニスコート	10,800 円	大人	各 6人	太宰府市体育 協会	要 申 込

※担当部署が市内の大学になっている催しについて、詳しくは、「キャンパスネット情報」Vol.37(2017秋号)をご覧ください。