

3 スポーツ・運動・健康の講座



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	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	毎週	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。	毎週火曜日	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
スイマーズストレッチ	毎週	泳ぐために必要な関節や筋肉のストレッチを行います	毎週水曜日	9時30分～10時	太宰府市民プール	300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～	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・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
楽しいスポーツ吹矢	全24回	腹式・胸式呼吸を使用し、健康にもよいスポー吹矢。集中力とゲーム性がストレス解消にもなります。	4月4日～3月20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(9,000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
転ばんための体力測定	各全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。※体力測定と結果説明の両方に参加してください。	体力測定：5月7日(月)結果説明：5月21日(月) 体力測定：8月6日(月)結果説明：8月20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	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	全27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。きれいな歩き方を目指します。	5月7日～3月18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
前期シニアスポーツ教室(火曜日コース)	各全4回	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。	5月8日(火) 15日(火) 22日(火) 29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	25人	スポーツ課	要申込
前期シニアスポーツ教室(木曜日コース)			5月10日(木) 17日(木) 24日(木) 31日(木)							
～心に通じる～家族のための梅雨養生【ストレス編】(経絡・ストレッチ)	1回	いじめやDV、モラルハラスメントなど、中医学に基づき、経絡・ツボを通して気の流れについて学びます。	5月24日(木)	13時30分～15時	男女共同参画推進センタールミナス	1,000円「薬膳コース」(13頁)と両方受講の場合は計1,800円(材料費別)	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
初夏の坐禅	各1回	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。	5月21日(月)	10時～11時	いきいき情報センター	各800円材料費別	大人	各12人	いきいき情報センター	要申込
秋の坐禅			10月頃							
～心に通じる～家族のための秋養生【妊活編】(経絡・ストレッチ)	1回	中国医学の考えに基づいて、妊娠しやすい体質づくりの為、経絡・ツボを学びます。	9月27日(木)	13時30分～15時	男女共同参画推進センタールミナス	1,000円「薬膳コース」(14頁)と両方受講の場合は計1,800円(材料費別)	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&ツボ押し	1回	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

健
康

※問い合わせ先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.38(2018春号)をご覧ください。

体操・ダンス

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～	—	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
すこやか運動教室 (初級編：ケアピクス)	各月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ご参加いただけます。	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
			第1金曜日 (祝日は除く)				70歳～74歳の市民			
			第4金曜日 (祝日は除く)				75歳～79歳の市民			
			第2金曜日 (祝日は除く)	13時30分～14時30分	とびうめアリーナ		80歳以上の市民			
			第1木曜日 (祝日は除く)				65歳～74歳の市民			
			第4木曜日 (祝日は除く)				75歳以上の市民			
すこやか運動教室 (中級編：パラディソ)	各月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カ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。	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
			第3金曜日 (祝日は除く)				70歳～74歳の市民			
			第2金曜日 (祝日は除く)				75歳～79歳の市民			
			第4金曜日 (祝日は除く)	とびうめアリーナ	80歳以上の市民					
			第3木曜日 (祝日は除く)		65歳～74歳の市民					
			第2木曜日 (祝日は除く)		75歳以上の市民					
エアロピクス・朝コース	各全40回	リズムカルに全身を使うエクササイズです。	4月12日～3月14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
4月9日～3月18日の月曜日			20時～21時							
エアロピクス・夜コース	各全40回	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。	4月9日～3月18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
4月13日～3月15日の金曜日			20時～21時							
やさしいベリーダンス	全35回	基本の動き、簡単な振り付けなどを習い楽しめます。	4月11日～3月13日の水曜日	19時30分～20時45分	いきいき情報センター	計30,600円 (10,200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
～心と体のリラククス～ やさしいゆるる体操初級 (1期)	各全17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。	4月11日～8月1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	各計10,200円	どなたでも	各14人	男女共同参画推進センター ルミナス	要申込
～心と体のリラククス～ やさしいゆるる体操初級 (2期)			8月29日～12月12日の毎週水曜日							
癒しのフラダンス	全36回	ハワイの自然と敬い人を愛する歌を手やステップで表現するフラダンス。振りを覚える脳トレと足腰を鍛えます。初心者向けです。	4月12日～3月7日の第1～3木曜日 ※変更月あり	15時～16時	いきいき情報センター	計32,000円 (8,000円の4回分納)	女性	15人	いきいき情報センター	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
いきいきストレッチ	全42回	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。	4月13日～3月22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
スローピクス	全42回	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。	4月13日～3月22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
～メンズも目覚める!～体幹スイッチ★トレーニング(春期)	各全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っています。	4月15日～9月9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	各計10,000円	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
～メンズも目覚める!～体幹スイッチ★トレーニング(秋期)			10月14日～3月17日の日曜日(月2回)					12人		
～呼吸と姿勢を整える!～体幹リセット☆ストレッチ(春期)	各全12回	日常生活の家事や仕事、動きクセなどによる「身体の歪み」を骨盤ストレッチや呼吸エクササイズにより、不調を軽減します。	4月15日～9月9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	各計10,000円	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
～呼吸と姿勢を整える!～体幹リセット☆ストレッチ(秋期)			10月14日～3月17日の日曜日(月2回)					12人		
心と体をキレイにするピラティス(前期)朝コース	各全20回	心地良い呼吸法を学び、体の歪みや姿勢をなおし、筋肉を正しく使う事で、様々な症状の軽減、リフレッシュに役立っています。	4月17日～10月2日の毎週火曜日	9時45分～10時45分	男女共同参画推進センタールミナス	各計13,000円	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
心と体をキレイにするピラティス(前期)昼コース				13時～14時						
心と体をキレイにするピラティス(前期)夜コース				20時～21時						
心と体をキレイにするピラティス(後期)朝コース	各全20回		10月16日～3月26日の毎週火曜日	9時45分～10時45分						
心と体をキレイにするピラティス(後期)昼コース				13時～14時						
心と体をキレイにするピラティス(後期)夜コース				20時～21時						
～青春の思い出が蘇る～懐メロフラテンダンス(前期)	各全10回	60～80年代の歌謡曲を中南米のラテン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!	4月18日～9月19日の第1・3水曜日 ※8月15日は休講	14時30分～15時30分	男女共同参画推進センタールミナス	各計8,000円	どなたでも	各10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～懐メロフラテンダンス(後期)			10月17日～3月20日の第1・3水曜日							
男性のためのすこやか運動教室	16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。	4月～10月の月曜日(5月、8月、祝日、第5月曜日は除く)	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

健康・ダンス

※問い合わせ先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.38(2018春号)をご覧ください。

※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	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
健幸リズム教室	各全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。	5月8日(火) 15日(火) 22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
			6月12日(火) 19日(火) 26日(火)		いきいき情報センター					
			7月10日(火) 17日(火) 24日(火)		とびうめアリーナ					
			8月7日(火) 21日(火) 28日(火)		いきいき情報センター					
			9月11日(火) 18日(火) 25日(火)		とびうめアリーナ					
			10月9日(火) 16日(火) 23日(火)		いきいき情報センター					
体験! スロージョギング®&ステップ運動	1回	ゆっくり走ることを意識して走ることを楽しみます。脳と体が元気になる方法を伝授します。	10月頃	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

ヨガ

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
～タイ式ヨガ～ ルーシーダットン(前期)	全17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です。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、リフレッシュ効果が得られます。	4月5日～ 9月27日の 第1・3・4 木曜日 ※5月3日 休講	10時 ～ 11時	男女共同 参画推進 センター ルミナス	計 12,000 円	どなた でも	各 12人	男女共同 参画推進 センター ルミナス	要申込
～タイ式ヨガ～ ルーシーダットン(後期)	全16回		10月4日～ 3月28日の 第1・3・4 木曜日 ※3月21日 休講			計 11,000 円				
リラックス昼ヨガ	各全40回	基本のポーズと呼吸で行うヨガです。(ゆっくり癒し系)	4月12日～ 3月14日の 木曜日	14時 ～ 15時10分	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
リラックス夜ヨガ			4月10日～ 3月12日の 火曜日	19時50分 ～ 21時						
ハタフローヨガ	全40回	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)	4月12日 ～ 3月14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	全40回	基本のポーズと呼吸で行うヨガです。(ゆっくり癒し系)	4月14日～ 3月16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
リラクゼーション ヨガ(前期)講座	各全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。月ごとのテーマに沿ったレッスンをを行います。	4月11日～ 9月26日 第2・4 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)講座			10月10日～ 3月27日 第2・4 水曜日							

※問い合わせ先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.38(2018春号)をご覧ください。

※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。

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	全8回	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
ナイトテニススクール(年一期)	全10回	一期に10回行います。初級者・初級者上・中級者で各コースに分かれ、気軽にテニスを楽しめます。	4月～7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	計10,800円	大人	各コース6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)	各全32回	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。	4月11日(休)～3月27日(休)	10時～11時30分	歴史スポーツ公園テニスコート	各計28,000円(7,000円の4回分納)	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)			4月12日(休)～3月28日(休)	13時～14時30分						
硬式テニス教室(初級者・中級者コース)			4月16日(月)～3月25日(月)	9時30分～11時						
硬式テニス教室(初心者A・Bコース)			4月16日(月)～3月25日(月)	11時～12時30分						

プ
テ
ニ
ス
ル
。

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	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	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	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
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	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
ヘルス&リフレッシュスイム	毎週	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。	毎週金曜日 毎週日曜日	11時30分～12時30分 11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	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。	毎週水曜日・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



24ページ 史跡のまちのラジオ体操 ～正しいラジオ体操 無料巡回～

※問い合わせ先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.38(2018春号)をご覧ください。